

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Талицкий лесотехнический колледж им. Н.И.Кузнецова»

Утверждаю:
Директор ГАПОУ СО
«ТЛК им. Н.И. Кузнецова»




С.И.Ляшок

01 сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.05 Физическая культура

Согласовано
на заседании цикловой комиссии
протокол № 1 от 31.08.2023 г.


/ Ю. А. Дудин/

Утверждаю:
заместитель директора по ИМР


Добышева О.В.
«01» сентября 2023 г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» для профессии среднего профессионального образования 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Программа разработана на основе ФГОС среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1581 (ред. от 17.12.2020) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей" (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2016 N 44800)).

Разработчик: Иванов Игорь Михайлович, преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Программа разработана в соответствии с особенностями образовательных потребностей инвалидов и лиц с ОВЗ, с учетом возможностей их психофизиологического развития, индивидуальных возможностей и методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденные директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Науки России от 20 апреля 2015 г. № 06-830.

Образование инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися.

Адаптированная программа разработана в отношении обучающихся с конкретными видами ограничений здоровья (нарушения слуха, нарушения двигательной активности, нарушения зрения, соматические заболевания), обучающихся совместно с другими обучающимися в учебной группе.

Реализация адаптированной программы осуществляется с использованием различных форм обучения.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none">- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none">- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски	<ul style="list-style-type: none">- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	<p>последствий деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к

	<p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<p>труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

	<p>своему здоровью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	44
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные занятия	0
практические занятия	38
курсовая работа (проект)	0
контрольная работа	0
самостоятельная работа	2
Итоговая аттестация	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Содержание учебного материала	2	
Введение	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	OK 04 OK 06 OK 08
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала	4	
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	4	
	1. Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения. «Выполнение упражнений на развитие укрепления опорно-двигательного аппарата»	2	
	2. Практическое занятие. «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре». Развитие координации движения.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	8	OK 04
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	8	OK 06
	3. Практическое занятие. «Упражнения на развитие выносливости»	2	OK 08
	4. Практическое занятие. «Упражнения на развитие силовых качеств»	2	
	5. Практическое занятие. «Упражнения на развитие гибкости»	2	
	6. Практическое занятие. «Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств»	2	
	Самостоятельная работа.	-	
Тема 3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Содержание учебного материала	6	
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	6	OK 04
	7. Практическое занятие. «Акробатические упражнения. Упражнения в балансировании. Упражнения в балансировании. Упражнения на гимнастической стенке»	2	OK 06 OK 08.
	8. Практическое занятие. «Бег на 150 м в заданное время»	2	
	9. Практическое занятие. «Преодоление полосы препятствий. Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции. Выполнение упражнений на развитие частоты движений»	2	
	Самостоятельная работа. Акробатические упражнения.	2	
Тема 4.	Содержание учебного материала	10	OK 04

Лыжная подготовка	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	10	<i>OK 06</i> <i>OK 08</i>
	10. Практическое занятие. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	
	11. Практическое занятие. Классический способ передвижения. Одновременный одношажный и попеременный ход. Бег дистанции до 3 км (дев) и 5 км (юн).	2	
	12. Практическое занятие. Классический способ передвижения. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Бег дистанции до 3 км (дев) и 5 км (юн).	2	
	13. Практическое занятие. Свободный стиль. Одновременный-двушажный и одношажный ход. Бег дистанции до 3 км (дев) и 5 км (юн).	2	
	14. Практическое занятие. Совершенствование техники свободного стиля. Одновременный-двушажный и одношажный ход. Бег дистанции до 3 км (дев) и 5 км (юн).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5. Спортивные подвижные игры. Тема 6. Баскетбол	Содержание учебного материала	10	
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	10	
	13. Практическое занятие «Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	14. Практическое занятие. «Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска,	2	
	15. Практическое занятие. Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска.	2	
	16. Практическое занятие. Накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	17. Практическое занятие. Совершенствование техники игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам на одно кольцо	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Курсовой проект (работа) (не предусмотрен учебным планом)	-		
Промежуточная аттестация	2		
Всего:	44		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, тренажерный зал

Оборудование спортивного зала:

- комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);
- гимнастическое оборудование

№ п/п	Наименование
1.	Перекладина
2.	Брусья параллельные (разновысокие)
3.	Канат подвесной
4.	Стеллажи гимнастические
5.	Конь гимнастический
6.	Козел гимнастический
7.	Мостик деревянный
8.	Маты гимнастические
9.	Мяч набивной
10.	Скамейка гимнастическая
11.	Канат для перетягивания
12.	Скакалки
13.	Обручи

- легкоатлетический инвентарь

№ п/п	Наименование
1.	Флажки судейские
2.	Гранаты учебные 500 гр.
3.	Гранаты учебные 700 гр.
4.	Туфли с шипами
5.	Эстафетные палочки
6.	Спортивная форма
7.	Секундомер

- лыжный инвентарь

№ п/п	Наименование
1.	Лыжи беговые с креплениями
2.	Палки лыжные
3.	Ботинки лыжные
4.	Мазь лыжная для различной температуры
5.	Пробки для растирания лыжной мази
6.	Шапочки лыжные
7.	Номера участников соревнований (двойные)

- оборудование и инвентарь для спортивных игр

№ п/п	Наименование
1.	Форма футбольная
2.	Насос механический
3.	Футболки с номерами
4.	Шашки
5.	Щиты баскетбольные
6.	Стойки баскетбольные
7.	Сетки волейбольные
8.	Сетки баскетбольные
9.	Мячи баскетбольные
10.	Мячи волейбольные
11.	Ракетки для бадминтона
12.	Воланчики для бадминтона
13.	Мячи футбольные
14.	Иглы для мячей
15.	Стол для настольного тенниса
16.	Сетки для настольного тенниса
17.	Ракетки для настольного тенниса

- технические средства обучения

№ п/п	Наименование
1.	Электронное табло
2.	Секундомер электронный
3.	Стойки измерители для прыжков в высоту
4.	Рулетка
5.	Счетные доски для настольного тенниса

-технические средства обучения: ноутбук.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Решетников Н.В. Физическая культура – М.: Изд-во «Академия», 2022.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1.Интернет-статьи, опубликованные в журнале «Спорт в школе». Режим доступа: <http://spo.1september.ru/urok/>

3.2.3. Дополнительные источники (при необходимости)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки																																																																																																																				
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины личностных:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; 	<p>Критерии оценки творческих работ (рефератов):</p> <p><u>Оценка 5(отлично):</u> работа выполнена в полном объеме с соблюдением последовательности действий, в ответе правильно и аккуратно выполнены все задания.</p> <p><u>Оценка 4(хорошо):</u> Ставится в том случае, если есть отдельные неточности, некоторые подотчеты и замечания (2-3 неточности в наличии).</p> <p><u>Оценка 3 (удовлетворительно):</u> Ставится если, практическая работа выполнена в объеме 1-2 заданий</p> <p><u>Оценка 2(неудовлетворительно):</u> Ставится, если обучающийся неверно сделал все задания письменной работы.</p>	<p>Оценка результатов творческих работ (рефератов)</p>																																																																																																																				
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины личностных:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; – сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; – готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; – способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях 	<p>Критерии оценки дифференцированного зачета:</p> <p>Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками</p> <table border="1" data-bbox="786 751 1800 1396"> <thead> <tr> <th rowspan="3">№ п/п</th> <th rowspan="3">Наименование упражнений</th> <th colspan="5">Девушки</th> <th colspan="5">Юноши</th> </tr> <tr> <th colspan="10">Оценка в баллах</th> </tr> <tr> <th>5</th> <th>4</th> <th>3</th> <th>2</th> <th>1</th> <th>5</th> <th>4</th> <th>3</th> <th>2</th> <th>1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Бег 100 м (сек)</td> <td>16,3</td> <td>17,6</td> <td>18,0</td> <td>18,9</td> <td>19,9</td> <td>13,8</td> <td>14,3</td> <td>14,6</td> <td>14,9</td> <td>15,3</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)</td> <td>9,50</td> <td>11,20</td> <td>11,50</td> <td>12,20</td> <td>12,50</td> <td>13,10</td> <td>14,40</td> <td>15,10</td> <td>15,60</td> <td>16,10</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>Челночный бег 10×10 м (мин.сек)</td> <td>29.0</td> <td>30.0</td> <td>31.0</td> <td>32.0</td> <td>33.0</td> <td>25.0</td> <td>27.0</td> <td>28.5</td> <td>30.0</td> <td>31.5</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</td> <td>190</td> <td>180</td> <td>170</td> <td>160</td> <td>150</td> <td>250</td> <td>240</td> <td>230</td> <td>220</td> <td>210</td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>13</td> <td>10</td> <td>8</td> <td>5</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>6.</td> <td>Отжимание - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)</td> <td>16</td> <td>10</td> <td>9</td> <td>7</td> <td>5</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>7.</td> <td>Поднимание</td> <td>40</td> <td>30</td> <td>20</td> <td>10</td> <td>5</td> <td>50</td> <td>40</td> <td>30</td> <td>20</td> <td>10</td> </tr> </tbody> </table>	№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши					Оценка в баллах										5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	1.	Бег 100 м (сек)	16,3	17,6	18,0	18,9	19,9	13,8	14,3	14,6	14,9	15,3	2.	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	9,50	11,20	11,50	12,20	12,50	13,10	14,40	15,10	15,60	16,10	3.	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	4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210	5.	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	13	10	8	5	2	6.	Отжимание - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9	7	5	-	-	-	-	-	7.	Поднимание	40	30	20	10	5	50	40	30	20	10	<p>Оценка результата дифференцированного зачета</p>
№ п/п	Наименование упражнений			Девушки					Юноши																																																																																																													
				Оценка в баллах																																																																																																																		
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1																																																																																																											
1.	Бег 100 м (сек)	16,3	17,6	18,0	18,9	19,9	13,8	14,3	14,6	14,9	15,3																																																																																																											
2.	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	9,50	11,20	11,50	12,20	12,50	13,10	14,40	15,10	15,60	16,10																																																																																																											
3.	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																																																																																																											
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210																																																																																																											
5.	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	13	10	8	5	2																																																																																																											
6.	Отжимание - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9	7	5	-	-	-	-	-																																																																																																											
7.	Поднимание	40	30	20	10	5	50	40	30	20	10																																																																																																											

навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и

	туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)										
8.	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)	-	-	-	-	-	10	7	5	3	2
9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+9	+7	+5	+3	+13	+8	+6	+4	+2
10.	Метание спортивного снаряда-юноши 700 г, девушки 500 г, (м)	21	17	13	10	7	38	32	27	22	18
11.	Бег на лыжах на 3 км (мин.,сек.)	17,3	8,45	9,15	19,45	20,15	-	-	-	-	-
12.	Бег на лыжах на 3 км (мин.,сек.)	-	-	-	-	-	23,40	25,00	25,40	26,0	27,4
13.	Стрельба из пневматической винтовки	25	20	15	10	5	25	20	15	10	5

<p>коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> <p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 		
---	--	--

Для осуществления мероприятий итоговой аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ применяются фонды оценочных средств, адаптированные для таких обучающихся и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций.

С целью определения особенностей восприятия обучающимися инвалидов и лиц с ОВЗ и их готовности к освоению учебного материала предусмотрен входной контроль в форме тестирования.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателями в соответствии с разработанным комплектом оценочных средств по учебной дисциплине, адаптированным к особым потребностям студентов инвалидов и лиц с ОВЗ, в процессе проведения практических занятий и лабораторных занятий, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствии формы

действия данному этапу усвоения учебного материала; формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (автоматизированности, быстроты выполнения и др.). В обучении используются карты индивидуальных заданий (и т.д.).

Форма проведения промежуточной аттестации для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (письменное тестирование, компьютерное тестирование и т.д.). При необходимости инвалидам и лицам с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Промежуточная аттестация для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ по необходимости может проводиться в несколько этапов, формы и срок проведения которых определяется преподавателем.

В качестве внешних экспертов при проведении промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ привлекаются председатель цикловой комиссии и (или) преподаватель смежной дисциплины.