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
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2150C046E71AC3A606E8ACA64E5913D5
Владелец: Ляшок Сергей Иванович
Действителен: с 12.09.2023 до 05.12.2024

2023 г.

Согласовано
на заседании цикловой комиссии
протокол № 1 от 31 августа 2023г.

_____/ Орлов С.И. /

Утверждаю:
заместитель директора по ИМР

_____Добышева О.В.
«01» сентября 2023 г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» для специальности среднего профессионального образования «Технология деревообработки».

Программа разработана на основе приказа Минобрнауки России от 07.05.2014 N 452 (ред. от 13.07.2021) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.03 Технология деревообработки (Зарегистрировано в Минюсте России 25.07.2014 N 33283

Разработчик: Мазаева Анна Алексеевна

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **4**

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **6**

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **20**

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **21**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью основной образовательной программы (ООП) в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования: 35.02.03 Технология деревообработки.

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности среднего профессионального образования 35.02.03 Технология деревообработки.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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 Департаментом 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 зрения, соматические заболевания), обучающихся совместно с другими обучающимися в учебной группе по специальности.

Реализация адаптированной программы осуществляется с использованием различных форм обучения, в том числе с использованием электронного обучения.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта знаний специально – прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	1. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально – оздоровительных средств и методов двигательной активности; 2. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	1. Знание оздоровительных систем физического воспитания; 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Влияние форм и видов труда на ее содержание.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	1. Иметь положительные показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определённых, обязательных и дополнительных контрольных нормативов, и тестов, разрабатываемых колледжем с учётом профессиональной специфики и имеющейся спортивной базы; 2. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью; 3. Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; 4. Готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1.Составлять целостные двигательные действия из отдельных элементов, успешно переносить теоретические знания по выполнению упражнений на практику. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	1. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности	1. Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности

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	**324**
в том числе:	
теоретическое обучение	**-**
лабораторные занятия (если предусмотрено)	**-**
практические занятия (если предусмотрено)	**162**
курсовая работа (проект) (если предусмотрено для специальностей)	**-**
контрольная работа (если предусмотрено)	**-**
самостоятельная работа	**162**
Итоговая аттестация	**-**

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры	**Содержание учебного материала**	**2**	**ОК 6**
	Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями.		
	В том числе, теоретических занятий и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие «Работа с дневником самоконтроля».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни	2	
Тема 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	**12**	**ОК 2, ОК 3, ОК 6**
	1.Средства и методы развития быстроты. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих быстроту. 2.Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная. 3.Средства и методы развития выносливости. 4.Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. 5.Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей Круговая тренировка; Аэробный и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры. 6.Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 3х10, 10 х 10; 7.Эстафетный бег. Бег с использование различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Влияние силовой подготовки на развитие скоростных способностей. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Развитие выносливости, быстроты, скоростных силовых качеств на дистанциях 200 м, 400 м. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**12**	
	1. Практическое занятие «Бег на короткие и средние дистанции»	2	
	2. Практическое занятие «Развитие выносливости. Бег от 1000 до 3000 м»	2	
	3. Практическое занятие «Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость».	2	
	4. Практическое занятие «Чередование ходьбы, бега и прыжков. Соревнования»	2	
	5. Практическое занятие «Развитие быстроты. Скоростные способности и методика их совершенствования. Бег по разметкам с максимальным темпом»	2	
	6. Практическое занятие «Сдача контрольных нормативов»	2	

	Самостоятельная работа обучающихся	**12**	
	Конспект в тетради: Основные понятия «Легкая атлетика».	2	
	Конспект в тетради: Основные понятия «Легкая атлетика».	2	
	Конспект в тетради: Виды легкой атлетики	2	
	Конспект в тетради: Виды скоростных способностей	2	
	Конспект в тетради: Виды скоростных способностей	2	
	Подготовить реферат: Современные оздоровительные системы физического воспитания.	2	
Тема 3. Основы здорового образа жизни, роль физической культуры в обеспечении здоровья	**Содержание учебного материала**	**8**	**ОК 2, ОК 3, ОК 6**
	1.Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. 2. Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность. Качество жизни. 3. Организм как единая саморазвивающая и саморегулирующая биологическая система. 4.Утомление. Фазы утомления. Восстановление. Виды восстановления. Средства восстановления.		
	В том числе, теоретических занятий и лабораторных занятий	**8**	
	1.Практическое занятие «Физическая культура в обеспечении здоровья»	2	
	2.Практическое занятие «Внешняя и внутренняя среда».	2	
	3.Практическое занятие «Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями».	2	
	4.Практическое занятие «Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**8**	
	Реферат: «Основы здорового образа жизни, роль физической культуры в обеспечении здоровья»	2	
	Реферат: «Основы здорового образа жизни, роль физической культуры в обеспечении здоровья»	2	
	Конспект в тетради: «Утомление. Фазы утомления. Восстановление. Виды восстановления. Средства восстановления».	2	
	Конспект в тетради: «Утомление. Фазы утомления. Восстановление. Виды восстановления. Средства восстановления».	2	
Тема 3. Биатлон. Техническая стрелковая подготовка.	**Содержание учебного материала**	**12**	**ОК 2, ОК 3, ОК 6**
	Техника безопасности при стрельбе из винтовки. Стрельба разрешается только на стрельбище в официально установленное время. Запрещается выполнять винтовкой движения, которые могут причинить вред кому-либо или могут быть определены другими лицами как опасные. Намушник винтовки должен быть за передней линией зоны стрельбы с начала и до окончания периода стрельбы. Когда стрельбище открыто для стрельбы, то никому не разрешается находиться перед линией стрельбы. Изучение изготовок для стрельбы. Учебно-технические тренировки по стрельбе. Специальные стрелковые упражнения. Внешняя баллистика. Сдача контрольных нормативов.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**12**	
	1.Практическое занятие: «Правила безопасности обращения с огнестрельным оружием (пневматическая винтовка)»	2	
	2. Практическое занятие: «Основы техники стрельбы в биатлоне»	2	

	3. Практическое занятие «Тактика безопасности при стрельбе из винтовки. Изучение изготовок для стрельбы»	2	
	4. Практическое занятие: «Внешняя баллистика»	2	
	5. Практическое занятие: «Учебно-технические тренировки по стрельбе, специальные стрелковые упражнения»	2	
	6. Практическое занятие: «Сдача контрольных нормативов»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**12**	
	Конспект в тетради: техника безопасности при стрельбе с винтовки	2	
	Конспект в тетради: Основы стрельбы в биатлоне	2	
	Конспект в тетради: Основы стрельбы в биатлоне	2	
	Конспект в тетради: Технические характеристики винтовок	2	
	Беговые упражнения с видеозаписью	2	
	Беговые упражнения с видеозаписью	2	
Тема 4. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке	**Содержание учебного материала**	**2**	**ОК 2, ОК 3, ОК 6**
	1. Специфические функции физической культуры: общефизическое развитие и укрепление здоровья, физическая подготовка к трудовой деятельности, удовлетворение потребностей в двигательной деятельности, повышение функциональных резервов и адаптационных возможностей..		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**2**	
	1. Практическое занятие «Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	Составить профессиограмму своей специальности	2	
Тема 5. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	**8**	**ОК 2, ОК 3, ОК 6**
	1.Овладение техникой лыжных ходов, переходы с одновременных лыжных ходов на попеременные. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению. Техника попеременного четырехшажного хода. 2. Коньковый ход с палками и без палок Коньковый ход с отталкиванием палками на каждый шаг. 3. Способы преодоления подъемов на лыжах: скользким шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Способы преодоления спусков на лыжах, преодоление неровностей. 4. Применение способов торможения и поворотов на лыжах при преодолении дистанции. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). 5.Сдача на оценку техники лыжных ходов.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**8**	
	1. Практическое занятие «Техника торможения и поворотов на лыжах»	2	
	2. Практическое занятие «Техника конькового хода»	2	
	3. Практическое занятие «Техника подъемов и спусков на лыжах»	2	
	4. Практическое занятие «Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**8**	
	Конспект в тетради: классификация лыжных ходов	2	

	Конспект в тетради: классификация лыжных ходов	2	
	Катание на лыжах с фрагментом видеосъемки	2	
	Катание на лыжах с фрагментом видеосъемки	2	
Тема 6. Спортивные игры. Волейбол	**Содержание учебного материала**	**8**	**ОК 2, ОК 3, ОК 6**
	1. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом). 2. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. 3. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные), 4. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним Групповые командные действия).		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий:	**8**	
	1. Практическое занятие «Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр».	2	
	2. Практическое занятие «Выполнение основных технических и тактических приемов игры»	2	
	3. Практическое занятие «Техника и тактика игры»	2	
	4. Практическое занятие «Групповые и командные действия»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**8**	
	Конспект в тетради: Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный	2	
	Конспект в тетради: Основные методы тренировки: круговой, контрольный	2	
	Конспект в тетради: Методика проведения соревнований и подготовки к ним	2	
	Конспект в тетради: Методика проведения соревнований и подготовки к ним	2	
Тема 7. Развитие гибкости	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Комплексы ОРУ (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость. Влияние стрейчинга на развитие гибкости.		**ОК 2, ОК 3, ОК 6**
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий:	**4**	
	1. Практическое занятие «Гибкость и методика её совершенствования»	2	
	2. Практическое занятие «Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**4**	
	Конспект в тетради: Средства, методы и методики развития гибкости	2	
	Упражнения на гибкость с видеозаписью	2	

Тема 8. Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками.	**Содержание учебного материала**	2	**ОК 2, ОК 3, ОК 6**
	Контроль качества теоретических и практических знаний по изученным темам (тестирование). Сравнительный анализ 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 и 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).		
	1.Практическое занятие «Контрольное тестирование»	2	
	2.Практическое занятие «Работа в дневнике самоконтроля»		
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	Презентация на тему: Здоровый образ жизни и его основные элементы	2	
Итого на 2 курсе по дисциплине практических занятий (всего часов)		**58**	

3 курс

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся**	**Объем в часах**	**Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы**
Тема 1. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование	**Содержание учебного материала**	**4**	**ОК 2, ОК 3, ОК 6**
	1. Физкультурно-спортивная деятельность, как средство укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей. Соблюдение суточного режима. Физиологический смысл режима. Правила личной гигиены. Преодоление вредных привычек. **2.** Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**4**	
	1.Практическое занятие «Физическая культура в обеспечении здоровья»	2	
	2.Практическое занятие «Разучивание и совершенствование выполнения дыхательных упражнений».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**4**	
	Конспект в тетради: Соблюдение суточного режима	2	
	Конспект в тетради: Правила личной гигиены	2	
Тема 2. Массовый спорт и спорт высших достижений	**Содержание учебного материала**	**4**	**ОК 2, ОК 3, ОК 6**
	1.Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Олимпийские, не олимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. 2. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта в спортивной классификации. Спортизация физического воспитания Физическая, функциональная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка в спорте. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные и подвижные игры. Единая всероссийская спортивная классификация		
	В том числе, теоретических занятий и лабораторных занятий	**4**	
	1.Практическое занятие «.Массовый спорт и спорт высших достижений»	2	
	2.Практическое занятие «Основы спортивной тренировки.»	2	

	Самостоятельная работа обучающихся	**4**	
	3.Составить кластеры - Олимпийские, не олимпийские и национальные виды спорта	2	
	4.Составить презентацию: Летние олимпийские игры.	2	
Тема 3. Студенческий спорт.	**Содержание учебного материала**	**6**	**ОК 2, ОК 3, ОК 6**
	1. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. 2. Разновидности занятий и их организационная основа. Нетрадиционные системы физических упражнений. 3.Спорт в свободное время студентов.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**6**	
	1.Практическое занятие «Система студенческих спортивных соревнований».	2	
	2.Практическое занятие «Студенческие спортивные соревнования».	2	
	3.Практическое занятие «Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**6**	
	Конспект в тетради: Система студенческих спортивных соревнований	2	
	Конспект в тетради: Спор¬тивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов	2	
	Конспект в тетради: Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов	2	
Тема 4. Спортивно-оздоровительный туризм	**Содержание учебного материала**	**2**	**ОК 2, ОК 3, ОК 6**
	Физическая (общая и специальная) подготовка туристов-спортсменов. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанностей в группе. Организация и проведение массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**2**	
	Практическое занятие «Организация и проведение похода выходного дня»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	Конспект в тетради: Составление сметы похода, распределение обязанностей в группе	2	
Тема 5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	**12**	**ОК 2, ОК 3, ОК 6**
	1.Бег на короткие дистанции: 30,60, 100 м; специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. 2.Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная. Бег на 3000 м 3.Оздоровительные ходьба и бег в соответствии с рекомендованным на занятиях режимом с целью повышения аэробной способности организма. Закаливание с использованием природных факторов. Совершенствование приемов самомассажа. Проведение студентами фрагментов занятий. Бег на 1000 м. 4.Контроль за развитием скоростных способностей 5.Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Челночный бег 3 х10м.,10х10м.		

	Преодоление полосы препятствий. 6.Сдача контрольных нормативов.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**12**	
	1. Практическое занятие «Бег на короткие дистанции: 30,60, 100 м; специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. Ускоренное передвижение и легкая атлетика»	2	
	2.Практическое занятие «Бег на длинные дистанции»	2	
	3.Практическое занятие «Оздоровительные ходьба и бег»	2	
	4.Практическое занятие «Контроль за развитием скоростных способностей».	2	
	5. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Челночный бег 3 х10м.,10х10м. Преодоление полосы препятствий.	2	
	6. Сдача контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**12**	
	Конспект в тетради: Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика.	2	
	Беговые упражнения на дистанции 1000 м с видеозаписью	2	
	Беговые упражнения на дистанции 500 м с видеозаписью	2	
	Беговые упражнения на дистанции 1000 м с видеозаписью	2	
	Спортивная ходьба с видеозаписью	2	
	Спортивная ходьба с видеозаписью	2	
Тема 6 **Лыжная подготовка**	**Содержание учебного материала**	**10**	**ОК 2, ОК 3, ОК 6**
	1.Повторения строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком. Совершенствования техники на лыжах: по переменные двухшажный ход, одновременный двухшажныи ход. 2. Передвижение скользящим шагом поочередно на каждой лыжне без палок. Под не большой уклон, скользящим шагом без палок. 3.Совершенствования техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «Лесенкой», полуелочкой, елочкой. 4.Совершенствование техники спусков стоики: Основная, высокая, низкая спуск «Лесенкой». 5. Сдача нормативов по всем видам ходьбы. Контрольные упражнения		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**10**	
	1.Практическое занятие «Техника передвижения на лыжах»	2	
	2.Практическое занятие «Подводящие и подготовительные упражнения»	2	
	3.Практическое занятие «Совершенствования техники подъемов»	2	
	4.Практическое занятие «Совершенствование техники спусков»	2	
	5. Практическое занятие «Контрольные упражнения»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**10**	
	Ходьба на лыжах с видеозаписью	2	
	Ходьба на лыжах с видеозаписью	2	

	Ходьба на лыжах с видеозаписью	2	
	Ходьба на лыжах с видеозаписью	2	
	Ходьба на лыжах с видеозаписью	2	
Тема 7. Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**	**4**	**ОК 2, ОК 3, ОК 6**
	1.Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие силы, коррекцию фигуры, дифференцировку силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса, воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц: упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена); 2.Упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, (гантели, гири, штанга); упражнения с партнером (в парах, тройках); палки, амортизаторы и т. п.); упражнения со стандартными отягощениями упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Совершенствование техники выполнения упражнений		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	4	
	1.Практическое занятие «Упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья;»	2	
	2.Практическое занятие «Упражнения с гимнастическими предметами»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**4**	
	Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие силы с видеозаписью	2	
	Упражнения с гимнастическими предметами	2	
Тема 8. Биатлон. Тактическая подготовка стрелка.	**Содержание учебного материала**	**8**	**ОК 2, ОК 3, ОК 6**
	1. Практическое занятие «Правила обращения и техника безопасности с оружием на занятиях по стрелковой подготовке». 2. Практическое занятие «Средства и направления тактической подготовки». 3.Практическое занятие «Тактика биатлониста на огневом рубеже складывается из технически правильного подхода к огневому рубежу, изготовки к стрельбе, стрельбы и ухода с рубежа после стрельбы». 4. Практическое занятие «Требования, предъявляемые к винтовкам на соревнованиях по биатлону». 5. Практическое занятие «Подготовка к стрельбе, стрельба». 6.Практическое занятие «Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для биатлониста».		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**8**	
	1.Практическое занятие «Правила обращения и техника безопасности с оружием на занятиях по стрелковой подготовке»	2	
	2. Практическое занятие «Средства и направления тактической подготовки».	2	
	3. Практическое занятие «Тактические действия биатлониста на огневом рубеже»	2	
	4. Практическое занятие «Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для биатлониста»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**8**	

	Конспект в тетради: Виды и формы прицельных приспособлений в биатлоне	2	
	Конспект в тетради: Причины ошибок при стрельбе в биатлоне и способы их устранения	2	
	Конспект в тетради: Права и обязанности спортсменов	2	
	Конспект в тетради: Права и обязанности спортсменов	2	
Тема 9 Профессионально прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**6**	**ОК 2, ОК 3, ОК 6**
	1. Подготовка человека к трудовой деятельности. Место ППФП в системе физического воспитания. Цель и задачи ППФП. Место ППФП в системе воспитания студентов. Основные факторы, определяющие содержание ППФП. Организация и формы ППФП в колледже. 2. Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости (упражнения с гантелями, атлетическая гимнастика, силовая аэробика, упражнения на тренажерах); точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами); 3. Методические основы производственной физической культуры. Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника. 4. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Подбор средств ППФП упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма Попутная тренировка. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. 5. Совершенствование ППФП, направленной на развитие координационных способностей. Координация двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра. 6. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	**6**	
	1.Практическое занятие «Методика подбора средств ППФП студентов»	2	
	2.Практическое занятие «Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости». «Методические основы производственной физической культуры»	2	
	3. Практическое занятие «Контрольное тестирование. Место ППФП в системе воспитания студентов»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**6**	
	Конспект в тетради: Место ППФП в системе физического воспитания	2	
	Конспект в тетради: Цель и задачи ППФП. Основные факторы, определяющие содержание ППФП	2	
	Подбор средств ППФП упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма	2	
Итого на 3 курсе по дисциплине практических занятий (всего часов)		**56**	

4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1. Задачи физической культуры и спорта	**Содержание учебного материала**	**6**	**ОК 2, ОК 3, ОК 6**
	1.Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. 2.Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. 3.Физические упражнения. Основные физические (двигательные) качества. Группа физических упражнений.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	6	
	1.Практическое занятие «Роль регулярных занятий физическими упражнениями и спортом»	2	
	2.Практическое занятие «Оздоровительные системы физического воспитания»	2	
	3.Практическое занятие «Упражнения циклического и ациклического характера»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**6**	
	Конспект в тетради: Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности	2	
	Конспект в тетради: Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни	2	
	Конспект в тетради: Физические упражнения. Основные физические (двигательные) качества. Группа физических упражнений.	2	
Тема 2. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни	**Содержание учебного материала**	**4**	
	1. Основные составляющие здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. Организация сна. Сон, как вид отдыха. Режим питания Биологические ритмы. Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек Культура межличностного общения. 2. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	4	
	1.Практическое занятие «Основные составляющие здорового образа жизни»	2	
	2.Практическое занятие «Освоение простейших приемов психической саморегуляции».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**4**	
	Конспект в тетради: Режим труда и отдыха. Организация сна. Сон, как вид отдыха	2	
	Конспект в тетради: Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек	2	
Тема 3. Методика составления индивидуальных программ	**Содержание учебного материала**	**6**	**ОК 2, ОК 3, ОК 6**
	1.Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности. 2.Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования тренировочной и профессиональной направленности.		

	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	6	
	1.Практическое занятие «Методика составления индивидуальных программ оздоровительной направленности».	2	
	2.Практическое занятие «Методика составления индивидуальных программ тренировочной и профессиональной направленности»»	2	
	3.Практическое занятие «Контрольное тестирование»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**6**	
	Конспект в тетради: Составление индивидуальной программы физического самосовершенствования оздоровительной направленности	2	
	Общая физическая подготовка с видеозаписью	2	
	Составление индивидуальной программы физического самосовершенствования тренировочной направленности	2	
Тема 4. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**6**	**ОК 2, ОК 3, ОК 6**
	1. Совершенствования техники бега: на быстроту и выносливость: 100 м,1000 м 2. Сдача на оценку техники бега:3000 м.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	6	
	1.Практическое занятие «Совершенствование техники бега на выносливость».	2	
	2. Практическое занятие Совершенствование техники бега на быстроту»	2	
	3.Практическое занятие «Контрольные нормативы»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**6**	
	Выполнение комплекса утренней зарядки с видеосъемкой	2	
	Конспект в тетради: Виды выносливости.	2	
	Общая физическая подготовка	2	
Тема 5. Прикладные виды спорта	**Содержание учебного материала**	**6**	**ОК 2, ОК 3, ОК 6**
	1.Органическая связь физического воспитания с практикой трудовой деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее сущность, виды, значение, основные функции. Прикладные виды спорта: общее понятие, задачи, характерные отличия, примеры. 2.Использование в процесс физического воспитания приемлемых для его целей средств и методов тренировки, соревновательной и судейской практик; 3. ВФСК «Готов к труду и обороне»; Разучивание и совершенствование выполнения упражнений на быстроту реагирования.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	6	
	1.Практическое занятие «Прикладные виды спорта»	2	
	2.Практическое занятие «Соревновательная и судейская практика»	2	
	3.Практическое занятие «ВФСК «Готов к труду и обороне»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**6**	
	Конспект в тетради: Прикладные виды спорта: общее понятие, задачи..	2	
	Конспект в тетради: Прикладные виды спорта: общее понятие, задачи..	2	
	Конспект в тетради: Прикладные виды спорта: характерные отличия, примеры.	2	
Тема №6. Биатлон.	**Содержание учебного материала**	**12**	

	1. Основы меткого выстрела в биатлоне. 2. Силы, действующие на биатлониста, силы противодействия при стрельбе из положения «Стоя» («Боковой изгиб», «изгиб в спине», «Закручивание» туловища. 3. Управление дыханием при стрельбе в биатлоне. 4.Прицеливание. 5.Поправка прицела при выполнении стрельбы. 6.Сдача контрольных нормативов.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	12	
	1.Практическое занятие «Основы меткого выстрела в биатлоне»	2	
	2.Практическое занятие «Силы действующие на биатлониста, силы противодействия при стрельбе из положения «Стоя» («Боковой изгиб», «изгиб в спине», «Закручивание» туловища»	2	
	3.Практическое занятие «Управление дыханием при стрельбе в биатлоне»	2	
	4.Практическое занятие «Прицеливание».	2	
	5. Практическое занятие «Поправка прицела при выполнении стрельбы»	2	
	6. Практическое занятие «Сдача контрольных нормативов»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**12**	
	Конспект в тетради: Действия биатлониста во время соревнований	2	
	Конспект в тетради: Действия биатлониста во время соревнований	2	
	Общая физическая подготовка	2	
	Общая физическая подготовка	2	
	Общая физическая подготовка	2	
	Общая физическая подготовка	2	
Тема 7. **Лыжная подготовка**	**Содержание учебного материала**	**6**	**ОК 2, ОК 3, ОК 6**
	1.Совершенствования техники на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Применение способов торможения и поворотов на лыжах при преодолении дистанции. 2.Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). .Сдача на оценку техники лыжных ходов.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	6	
	1.Практическое занятие «Способы передвижения на лыжах коньковым ходом»	2	
	2.Практическое занятие «Совершенствование техники ходьбы на лыжах»	2	
	3.Практическое занятие «Сдача нормативов по всем видам ходьбы. Контрольные упражнения»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**6**	
	Ходьба на лыжах с видеозаписью	2	
	Ходьба на лыжах с видеозаписью	2	
	Ходьба на лыжах с видеозаписью	2	
Тема 8. **Контроль качества теоретических знаний по всем**	**Содержание учебного материала** Контроль качества теоретических знаний по всем изученным разделам. Занятия физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м,	**2**	**ОК 2, ОК 3, ОК 6**

изученным разделам.	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. Тесты на владение профессионально значимыми умениями и навыками. Тестирование технической подготовки (баскетбол, волейбол, футбол). Выполнение приемов психической саморегуляции. Проведение фрагментов занятий рекреативно-оздоровительной направленности. Участие в организации и проведении соревнований. Судейская практика.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных занятий	2	
	1.Практическое занятие «Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	23.Подготовка реферата на тему: «Роль физической культуры в жизни студента»	2	
Итого на 4 курсе по дисциплине практических занятий (всего часов)		**48**	
Итого по дисциплине (всего часов)		**324**	

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим
достижение результатов освоения дисциплины;
оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов
освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений: Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Печатные издания.

1. «Физическая культура». Учебник и практикум для СПО/ под редакцией А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. 2023 г.

2. «Физическая культура учебник для студ. Учреждений СПО/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев.- 13-е изд., стер.- М. : Издательский центр «Академия», 2022 г.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: чебник 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.
Режим доступа: https://urait.ru/bcode/511813

2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО (Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.) Юрайт.2023 г.
Режим доступа: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-511813#page/2

3. ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 2-е изд., испр. и доп. Учебник и практикум для СПО. Алсахов Д.С.
Режим доступа: https://urait.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-515160#page/1

4. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7.
Режим доступа: https://urait.ru/bcode/517618

5. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2.
Режим доступа: https://urait.ru/bcode/518200

3.2.3. Дополнительные источники.

1. «Самостоятельные занятия физической культурой». Учебное пособие. Под редакцией О.А. Козлова, Е.Ю.Коротаева.
2. «Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки студентов». Учебное пособие для СПО. Под редакцией А.С. Королев, О.Г. Барышников, С.А. Андронов. 2023.
3. «Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры, календарно-тематическое планирование» Учебное пособие для СПО, 2-е издание. Под редакцией С.А. Литвинов. 2022 г.
4. «Физическая подготовка. Сдача нормативов комплекса ГТО». Учебное пособие для СПО, 2-е издание. Под редакцией И.М. Туревский, В.Н. Бородаенко, Л.В. Тарасенко. 2023 г.
5. «Физиология человека. Спорт». Учебное пособие для СПО. Под редакцией Капилевич Л.В. Юрайт.2023.
6. «Теория и история физической культуры и спорта». Учебник и практикум 2-е издание, исправленное и дополненное. Д.С. Аслахов. Москва. Юрайт. 2023 г.
7. «Физическая культура» учебное пособие. Под редакцией А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2022.
8. «Физическая культура»: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: **Личностные:** - Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья, - Роль двигательной активности в здоровом образе жизни; **Метапредметные:** - применение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ в процессе профессиональной и повседневной жизни **Предметные:** - основные современные технологии укрепления и сохранения здоровья, основные методы профилактики для	**Критерии оценки при устном опросе:** Оценка 5 (отлично) выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности. Оценка 4 (хорошо) ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценку 3 (удовлетворительно) получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. Оценка 2	**Текущий контроль:** – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата

предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. **Личностные:** - теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма; - средства и методы развития основных физических качеств; - особенности самостоятельного использования навыков профессиональной адаптивной физической культуры в трудовых и жизненных ситуациях; **Метапредметные:** - методы здоровьесберегающих и информационных технологий; - основы базовой культуры личности. - составление целостные двигательные действия из отдельных элементов; - основные способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; **Предметные:** - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основные аспекты Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) - методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении, средства профилактики перенапряжения **Личностные:** -законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры Знание биографии спортсменов,	(неудовлетворительно) выставляется за непонимание и незнание материала программы. **Критерии оценки при выполнении контрольных заданий, нормативов:** Оценка 5 (отлично) ставится, если 90 – 100 % задание выполнено верно. Оценка 4 (хорошо) ставится, если верно выполнено 70 -80 % заданий выполнено верно. Оценка 3 (удовлетворительно) ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно. Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка 2 (неудовлетворительно). **Критерии оценки при дифференцированном зачете:** Оценка 5 (отлично) ставится, если 90 – 100 % контрольных заданий и тестов выполнено верно. Оценка 4 (хорошо) ставится, если 70 -80 % заданий выполнено верно. Оценка 3 (удовлетворительно) ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно. Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка 2 (неудовлетворительно).	– составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений

обучающихся в данном учебном заведении, достигших высоких спортивных результатов на всех уровнях соревновательной деятельности и т.п. **Метапредметные:** Правила по игровым видам спорта (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис и др.), основные физические качества, основы межличностных отношений **Предметные:** - базовые виды спорта и их технические приемы используемые в командных соревнованиях;		
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины **Личностные:** -применять свои способности к саморазвитию и личностному самоопределению; - самостоятельно использовать элементы физической культуры как составляющую доминанты здоровья; - самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; **Метапредметные:** - использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурой, оздоровительной и социальной практике; - успешно переносить теоретические знания по выполнению упражнений на практику. Предметные:	**Критерии оценки при выполнении практических работ, нормативов, тестов:** Оценка 5 (отлично) ставится, если 90 – 100 % практических заданий, нормативов, тестов, проб выполнено верно. Оценка 4 (хорошо) ставится, если верно выполнено 70 -80 % заданий выполнено верно. Оценка 3 (удовлетворительно) ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно. Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка 2 (неудовлетворительно). **Критерии оценки при выполнении контрольных заданий:** 5 (отлично) — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях; 4 (хорошо) — двигательное действие	Текущий контроль: – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете

- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; **Личностные:** - Сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; **Метапредметные:** - сотрудничать с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; **Предметные:** -владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в совместной игровой и соревновательной деятельности	выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений; 3 (удовлетворительно) — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях; 2 (неудовлетворительно)— двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко. **Критерии оценки при защите комплексов упражнений:** Оценка 5 (отлично) ставится, если 90 – 100 % упражнение выполнено правильно, владеет техническими приемами и двигательными действиями; Оценка 4 (хорошо) ставится, если верно выполнено 70 -80 % заданий. Оценка 3 (удовлетворительно) ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно. Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка 2 (неудовлетворительно). **Критерии оценки при дифференцированном зачете:** Оценка 5 (отлично) ставится, если 90 – 100 %	

	практических заданий, нормативов, тестов, проб и упражнений выполнено верно. Оценка 4 (хорошо) ставится, если 70 -80 % заданий выполнено верно. Оценка 3 (удовлетворительно) ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно. Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка 2 (неудовлетворительно).	

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 обучающихся 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 работ, 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.

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 студентов инвалидов и лиц с ОВЗ привлекаются председатель цикловой комиссии и (или) преподаватель смежной дисциплины.

Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы

• Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
•Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
• Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
•Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
• Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
• Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
• Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
• Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
• Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
• Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
• Уметь выполнять упражнения:
− сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
− подтягивание на перекладине (юноши);
− поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
− прыжки в длину с места;
− бег 100 м;
− бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
− тест Купера — 12-минутное передвижение;
− бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

Приложение 1

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 2 курса

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 30 м (сек)	5,0	5,5	5,9	6,3	6,9	4,7	5,2	5,7	6,0	6,5
2.	Бег 60 м (сек)	9,4	9,7	10,0	10,3	10,6	7,9	8,3	8,7	9,0	9,7
3.	Бег 100 м (сек)	16,3	17,6	18,0	18,9	19.9	13.8	14,3	14,6	14,9	15,3
4.	Бег 400 м (мин. сек)	1,13	1,15	1,16	1,17	1,20	50,6	52,6	55,1	57,1	60,1
5.	Бег 500 м (мин.сек)	1,34	1,37	1,40	1,48	2,0	--	--	--	--	--
6.	Бег 800 м (мин.сек)	3,14	3,22	3,30	3,40	4,0	2,30	2,37	2,39	2,45	3,1
7.	Бег 1000 м (сек)	4,20	4,40	5,10	5,50	6,20	3,30	3,50	4,10	4,40	5,20
8.	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.)	9,50	11,20	11.50	12.20	12.50	13.10	14,40	15.10	15,60	16.10
8.	Челночный бег 3х10	8,4	8,7	9,0	9,4	9,7	7,1	7,4	7,8	8,2	8,4
9.	Челночный бег 10×10 м (м.с)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160	150	140	230	210	200	190	180
11.	Отжимание - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9	7	5	45	35	25	15	5
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)	40	30	20	10	5	50	40	30	20	10
13.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+9	+7	+5	+3	+13	+8	+6	+4	+2
14.	Метание спортивного снаряда-юноши 700 г, девушки 500 г, (м)	21	17	13	10	7	38	32	27	22	18
15.	Бег на лыжах на 800 м	5,0	6,0	7,0	8,0	10,0					
16.	Бег на лыжах на 3 км, 5 км (м.с.)	17,3	18,45	19,15	19,45	20,15	25,40	25,00	23,40	26,0	27,4
17.	Подтягивания из виса на высокой (юн.) и низкой (дев.) перекладине (кол-во раз)	19	13	11	8	3	13	10	8	5	2
18.	Стрельба из пневматической винтовки	25	20	15	10	5	25	20	15	10	5
19.	Прыжки на скакалке (1 мин.)	140	130	120	110	100	140	120	100	90	80
20.	Прыжки на скакалке (5 мин.)	560	530	425	228	170	525	475	375	300	200
21.	Вис на согнутых руках (м. с)	--	--	--	--	--	1,2	59	50	35	20
22.	Волейбол. Передача (верхняя; нижняя над собой)	50	35	20	15	5	57	40	30	20	10
23.	Волейбол. Подача в цель (кол-во раз из 10)	10	7	3	2	1	10	7	3	2	1

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 3-4 курсов

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 30 м (сек)	5,1	5,7	5,9	6,3	6,9	4,3	4,6	4,8	5,2	5,6
2.	Бег 60 м (сек)	9,6	10,5	10,9	11,2	11,5	7,9	8,6	9,0	9,4	9,7
3.	Бег 100 м (сек)	16,4	17,4	17,8	18,4	19.0	13.1	14,1	14,4	14,9	15,3
4.	Бег 500 м (мин.сек)	1,40	1,48	1,52	2,0	2,4	-	-	-	-	-
5.	Бег 1000 м (сек)	4,20	4,40	5,10	5,50	6,20	3,30	3,50	4,10	4,40	5,20
6.	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.)	9,50	11,20	11.50	12.20	12.50	13.10	14,40	15.10	15,60	16.10
7.	Челночный бег 3х10	8,4	8,7	9,0	9,4	9,7	7,1	7,4	7,8	8,2	8,4
8.	Челночный бег 10×10 м (м.с)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160	150	140	230	210	200	190	180
10.	Отжимание - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9	7	5	45	35	25	15	5
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)	40	30	20	10	5	50	40	30	20	10
12.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+9	+7	+5	+3	+13	+8	+6	+4	+2
13.	Метание спортивного снаряда-юноши 700 г, девушки 500 г, (м)	21	17	13	10	7	38	32	27	22	18
14.	Бег на лыжах на 3 км, 5 км (м.с.)	17,3	18,45	19,15	19,45	20,15	25,40	25,00	23,40	26,0	27,4
15.	Подтягивания из виса на высокой (юн.) и низкой (дев.) перекладине (кол-во раз)	19	13	11	8	3	13	10	8	5	2
16.	Стрельба из пневматической винтовки	25	20	15	10	5	25	20	15	10	5
17.	Прыжки на скакалке (1 мин.)	140	130	120	110	100	140	120	100	90	80
18.	Прыжки на скакалке (5 мин.)	560	530	425	228	170	525	475	375	300	200
19.	Вис на согнутых руках (м. с)	--	--	--	--	--	1,2	59	50	35	20