

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

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2021 год**

Согласовано  
на заседании цикловой комиссии  
протокол № 1 от 31.08 2021г.

А | Минцова ДА |

Утверждаю  
заместитель директора по НМР

Д Добышева О.В.  
«31» август 2021г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» для специальностей среднего профессионального образования естественнонаучного профиля базового уровня. 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения».

Разработчик: Корякина Елизавета Михайловна, руководитель физического воспитания

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, (далее – ФГОС), утвержденным приказом Минобрнауки России от ФЗ, от 05.02.2018г. № 69-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года № 329-ФЗ, Федерального государственного стандарта по специальностям среднего профессионального образования (далее СПО) Земельно-имущественные отношения (базовой подготовки). (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. N 486) (с изм.)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	21
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	23

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является обязательной частью основной образовательной программы (ООП) в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования: 21.02.05 Земельно-имущественные отношения.

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 21.02.05 Земельно-имущественные отношения.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 5. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

ОК 7. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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 «Физическая культура» обучающимися осваиваются умения и знания, в результате изучения которых обучающийся должен обладать общими компетенциями:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 3.	<p>- Использования профессионально – оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>- Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>	<p>- Знание оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p> <p>- Профессионально-прикладная физическая подготовка. Влияние форм и видов труда на ее содержание.</p>
ОК 5.	<p>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;</p>	<p>Основы здорового образа жизни, о вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании;</p> <p>Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья,</p> <p>Роль двигательной активности в здоровом образе жизни;</p>
ОК 6.	<p>Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>
ОК 7	<p>- Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом</p>	<p>- Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>

	<p>самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;</p> <p>- 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).</p> <p>- 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;</p> <p>- Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>- Правила по игровым видам спорта (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис и др.). основные физические качества</p> <p>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>- Составлять целостные двигательные действия из отдельных элементов, успешно переносить теоретические знания по выполнению упражнений на практику.</p> <p>- Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p>
--	---	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	177
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	-
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	118
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	-
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа	59
<b>Итоговая аттестация</b>	Диф.зачет

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

*Второй год обучения*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Тема 1.</b> <b>Основы здорового образа жизни, роль физической культуры в обеспечении здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК05
	1.Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека.		
	<b>В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<i>Практическое занятие</i> «Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение литературы о физических функциях организма.	1	
<b>Тема 2.</b> <b>Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 03,ОК05, ОК06, ОК07
	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. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая <i>система</i> . Утомление. Фазы утомления. Восстановление. Виды восстановления. Средства восстановления.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	
	<i>1.Практическое занятие</i> «Физическая культура в обеспечении здоровья»	2	
	<i>2.Практическое занятие</i> «Внешняя и внутренняя среда. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления».	2	
	<i>3.Практическое занятие</i> «Организм как единая биологическая система. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса	2	

	гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и восстановления сил».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Функциональные системы организма. Изучение литературы по вопросам гигиены, врачебного контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания Подготовка реферата на тему: Функции физической культуры. Общекультурные функции физической культуры: общеобразовательная, воспитательная, нормативная, преобразовательная, познавательная, ценностная, ориентационная, коммуникативная.	3	
<b>Тема 3.</b> <b>Физические упражнения как основное средство физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	OK05, OK06, OK06, OK7
	1. Роль упражнений и функциональные показатели. Дыхательная гимнастика. 2. Классификация физических упражнений. 3. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	1. <i>Практическое занятие «Методика развития дыхательных возможностей».</i>	2	
	2. <i>Практическое занятие «Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц»</i>	2	
	3. <i>Практическое занятие «Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов»</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка реферата на тему: Специфические функции ФК: общефизическое развитие и укрепление здоровья, физическая подготовка к трудовой деятельности, удовлетворение потребностей в двигательной деятельности, повышение функциональных резервов Общая физическая подготовка. Особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур. Общая физическая подготовка. Положительное влияние занятий физической культурой на профилактику вредных привычек.	3	
<b>Тема 4.</b> <b>Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	OK05, OK07
	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..		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	1. <i>Практическое занятие «Разучивание и совершенствование выполнения комплекса</i>	2	



<b>физической подготовке</b>	упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность»		
	2. <i>Практическое занятие «Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования»</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Подготовка реферата на тему: Специфические функции физической культуры: общефизическое развитие и укрепление здоровья, физическая подготовка к трудовой деятельности, удовлетворение потребностей в двигательной деятельности. Подготовка реферата на тему: 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.	2	
<b>Тема 5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК03, ОК05, ОК07
	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 3x10, 10 x 10 ;		
	7. Эстафетный бег. Бег с использованием 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.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	14	
	1. <i>Практическое занятие «Бег на короткие и средние дистанции»</i>	2	

	2. <i>Практическое занятие</i> «Развитие выносливости. Бег от 1000 до 3000 м»	2	
	3. <i>Практическое занятие</i> «Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость».	2	
	4. <i>Практическое занятие</i> «Чередование ходьбы, бега и прыжков. Соревнования»	2	
	5. <i>Практическое занятие</i> «Развитие быстроты. Скоростные способности и методика их совершенствования»	2	
	6. <i>Практическое занятие</i> «Бег по разметкам с максимальным темпом»	2	
	7. <i>Практическое занятие</i> «Сдача контрольных нормативов»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Общая физическая подготовка. Специальные упражнения бегуна. Общая физическая подготовка. Оздоровительная ходьба Общая физическая подготовка. ОРУ в движении Общая физическая подготовка. Специальные упражнения бегуна Общая физическая подготовка. Прыжки на месте с отягощением. Общая физическая подготовка. Специальные упражнения бегуна Общая физическая подготовка. Специальные упражнения прыгуна.	7	
<b>Тема 6. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК03, ОК06, ОК07
	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.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
1. <i>Практическое занятие</i> «Попеременные техники ходов»	2		
2. <i>Практическое занятие</i> «Техника конькового хода»	2		
3. <i>Практическое занятие</i> «Техника подъемов и спусков на лыжах»	2		
4. <i>Практическое занятие</i> «Техника торможения и поворотов на лыжах»	2		

	<i>5. Практическое занятие «Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке»</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Общая физическая подготовка. Оздоровительная ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах коньковым ходом. Общая физическая подготовка. Оздоровительная ходьба на лыжах. Общая физическая подготовка. Оздоровительная ходьба на лыжах. Составить комплекс упражнений для укрепления основных групп мышц.	5	
<b>Тема 7. Развитие силы мышц</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК03, ОК05, ОК07
	1. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре ). 2. Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). 3. Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по гимнастической стенке с отягощением). Подвижные игры с силовой направленностью		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	
	<i>1. Практическое занятие «Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений»</i>	2	
	<i>2. Практическое занятие «Легкоатлетические прыжковые упражнения»</i>	2	
	<i>3. Практическое занятие «Передвижения в висе и упоре на руках»</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений с применением отягощений. Общая физическая подготовка. Упражнения с прыжками. Общая физическая подготовка. Передвижение в висе и упоре на руках.	3	
<b>Тема 8. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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.	<b>8</b>	ОК03, ОК05, ОК06, ОК07

	<p>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),</p> <p>4. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним Групповые командные действия).</p>		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	8	
	1. <i>Практическое занятие</i> «Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр».	2	
	2. <i>Практическое занятие</i> «Выполнение основных технических и тактических приемов игры»	2	
	3. <i>Практическое занятие</i> «Техника и тактика игр»	2	
	4. <i>Практическое занятие</i> «Групповые и командные действия»	2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Общая физическая подготовка. Влияние экологических факторов на здоровье человека при физических нагрузках.  Комплекс упражнений для сердечно-сосудистой системы  Общая физическая подготовка. Упражнения с прыжками.  Общая физическая подготовка. Выполнение специальных упражнений по совершенствованию координации движений, развитию силы, быстроты, прыгучести, гибкости, прыжковой выносливости.</p>	4	
<b>Тема 9 Развитие гибкости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	OK05, OK07
	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 стретчинга на развитие гибкости.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ:</b>	6	
	1. <i>Практическое занятие</i> «Гибкость и методика её совершенствования»	2	
	2. <i>Практическое занятие</i> «Гибкость и методика её совершенствования»	2	
	3. <i>Практическое занятие</i> «Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		

	<p>Общая физическая подготовка. Составить комплекс утренней гимнастики.</p> <p>Общая физическая подготовка. Выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений</p> <p>Подготовка реферата на тему: Специфические функции ФК: общефизическое развитие и укрепление здоровья, физическая подготовка к трудовой деятельности, удовлетворение потребностей в двигательной деятельности, повышение функциональных резервов</p>	3	
<p><b>Тема 10</b> <b>Спортивные игры. Баскетбол.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	4	ОК03,ОК05,ОК06, ОК07,
	<p>1.Повторение правила игры. Техника безопасности. Техника игры. Методика обучения тактике игры: обучение тактическим действиям в нападении; обучение тактическим действиям в защите. Тактика защиты. Индивидуальные действия: действия против игрока без мяча, действия против игрока с мячом Групповые действия: 2.Тактика нападения . Индивидуальные действия: действия игрока без мяча , действия игрока с мячом. Групповые действия: взаимодействие двух игроков, взаимодействие трех игроков. Сдача контрольных нормативов:. ведение мяча, штрафные броски на попадание, броски по корзине после ведения мяча (слева, справа, от щита)</p>		
	<p><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ:</b></p>	4	
	<p>1. <i>Практическое занятие</i> Правила игры. Техника безопасности Техника нападения и техника защиты. Обучение тактике игры.</p>	2	
	<p>2. <i>Практическое занятие</i> Тактика нападения. Индивидуальные действия игрока. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Сдача контрольных нормативов</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Общая физическая подготовка. Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке.</p> <p>Подготовка реферата на тему: Функции физической культуры. Общекультурные функции физической культуры: общеобразовательная, воспитательная, нормативная, преобразовательная, познавательная, ценностная, ориентационная, коммуникативная.</p>	2	
<p><b>Тема 11</b> <b>Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	2	ОК03,ОК05,ОК06, ОК07,
	<p>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).</p>		

	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ:</b>	2	
	<i>1.Практическое занятие «Контрольное тестирование»</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Общая физическая подготовка. Подготовка к сдаче зачетного норматива.	1	
<b>Итого по дисциплине (всего часов)</b>		<b>68+34=102</b>	

*Третий год обучения*

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</b>
<b>Тема 1. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК03, ОК05, ОК07,
	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. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности.		
	3. Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности. Динамические упражнения с напряжением мышц (гантельная гимнастика, жим кистью теннисного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах) и статических силовых упражнений, направленных на развитие выносливости.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<i>1.Практическое занятие «Физическая культура в обеспечении здоровья. Правила личной гигиены. Преодоление вредных привычек</i>	2	
	<i>2.Практическое занятие «Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленностей. Физические упражнения в аэробном режиме»</i>	2	

	3. <i>Практическое занятие</i> «Динамические упражнения с напряжением мышц, Работа на тренажерах»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Общая физическая подготовка. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом. Общая физическая подготовка. Здоровье человека, его ценность и значимость. Общая физическая подготовка. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений?	3	
<b>Тема 2. Массовый спорт и спорт высших достижений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 06, ОК07
	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.		
	3. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные и подвижные игры.		
	4. Единая всероссийская спортивная классификация.		
	<b>В том числе, теоретических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	1. <i>Практическое занятие</i> «Массовый спорт и спорт высших достижений. Виды спорта Базовые виды спорта»	2	
2. <i>Практическое занятие</i> «Единая спортивная классификация. Спортизация физического воспитания. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по базовым видам спорта»	2		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Общая физическая подготовка. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Общая физическая подготовка. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений. Физическая культура в моей будущей профессии	2		
<b>Тема 3. Студенческий спорт.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК03, ОК05, ОК07
	1. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Нетрадиционные системы физических		

	упражнений. Спорт в свободное время студентов.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<i>1. Практическое занятие «Система студенческих спортивных соревнований. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности».</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Общая физическая подготовка. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	
<b>Тема 4. Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК06, ОК07
	1. Физическая (общая и специальная) подготовка туристов-спортсменов. 2. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанностей в группе. 3. Организация и проведение массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<i>1. Практическое занятие « Физическая подготовка туристов-спортсменов. Организация и проведение похода. Организация и проведение похода выходного дня»</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Общая физическая подготовка. Первая медицинская помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями.	1	
<b>Тема 5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	ОК03, ОК05, ОК07
	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, 2000 метров 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. 4. Проведение студентами фрагментов занятий. Бег на 1000 м 5. Челночный бег 3 x 10. Контрольные упражнения.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	



	<i>1.Практическое занятие «Ускоренное передвижение и легкая атлетика»</i>	2	
	<i>2.Практическое занятие «Виды выносливости», «Бег на длинные дистанции»</i>	2	
	<i>3. Практическое занятие «Оздоровительные ходьба и бег», «Закаливание»</i>	2	
	<i>4. Практическое занятие «Совершенствование приемов самомассажа», «Бег на 1000 м»</i>	2	
	<i>5.Практическое занятие «Челночный бег 3x10», «Контроль за развитием скоростных способностей».</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Мышечная система и ее функции. Понятие о гладких и поперечнополосатых (скелетных) мышцах. Строение мышцы и механизм и энергетика ее сокращения. Виды мышечных сокращений. Сила мышцы. Изменения мышечной системы под влиянием физических упражнений. Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие всех группы мышц, воспитание выносливости Общая физическая подготовка. Упражнения с прыжками. Общая физическая подготовка. Разработать и применять комплекс упражнений на развитие прыгучести Общая физическая подготовка. Признаки различной степени утомления.	5	
<b>Тема 6. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК03,ОК05,ОК07
	1.Повторения строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком. 2. Совершенствования техники на лыжах: по переменные двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Подводящие и подготовительные упражнения – многократные выполнения упражнения стойки лыжника 3.Передвижение скользящим шагом поочередно на каждой лыжне без палок. Под не большой уклон, скользящим шагом без палок. Совершенствование техники спусков, стойки: Основная, высокая, низкая спуск «Лесенкой». Совершенствования техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «Лесенкой», полувелочкой, елочкой. 4. Сдача нормативов по всем видам ходьбы. Контрольные упражнения.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	8	
	<i>1.Практическое занятие «Повторение строевых приемов. Повторение поворотов на лыжах на месте»</i>	2	
	<i>2.Практическое занятие «Техника передвижения на лыжах. Подводящие и подготовительные упражнения»</i>	2	
	<i>3.Практическое занятие «Передвижение на лыжне без палок. Совершенствования</i>	2	

	техники спусков и подъемов»		
	<i>4.Практическое занятие «Контрольные упражнения»</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Общая физическая подготовка. Первая медицинская помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями. Общая физическая подготовка. Оздоровительная ходьба на лыжах. Общая физическая подготовка. Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Мышечная система и ее функции. Понятие о гладких и поперечнополосатых (скелетных) мышцах. Строение мышцы и механизм и энергетика ее сокращения. Виды мышечных сокращений. Сила мышцы. Изменения мышечной системы под влиянием физических упражнений.	4	
<b>Тема 7. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК03, ОК07
	1.Техника игры.		
	2. Нападение: стойка и перемещение, техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.		
	3.Защита, стойка и перемещение, техника ведения мячом, прием мяча, блокирование.		
	4.Элементы тактики.		
	5.Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия тренировка и двух сторонняя игра.		
	6.Контрольные упражнения.		
<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>		
<i>1.Практическое занятие «Техника игры. Нападение. Стойки и перемещения»</i>	2		
<i>2.Практическое занятие «Защита. Стойки и перемещения Элементы тактики.»</i>	2		
<i>3.Практическое занятие «Тактика нападения. Подача, верхняя и нижняя передача»</i>	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Общая физическая подготовка. Истории Олимпийских игр. Общая физическая подготовка. Требования безопасности при проведении соревнований по волейболу. Общая физическая подготовка. Основные причины травматизма при занятиях физической культурой.	3	
<b>Тема 8. Спортивные игры. Большой теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК05, ОК07
	1.Спортивная игра: большой теннис. Основные правила игры. Перемещения по площадке. Подача и ловля мяча. Техника и тактика игры.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	

	<i>1.Практическое занятие «Спортивная игра: большой теннис».</i>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка реферата на тему: Подготовка человека к трудовой деятельности. Место ППФП в системе физического воспитания. Цель и задачи ППФП.	1	
<b>Тема 9 Профессиональн о прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК03,ОК05,ОК06, ОК07
	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. 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 ); Методические основы производственной физической культуры.		
	2.Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв.		
	3. Подбор средств ППФП упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма Попутная тренировка. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. 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. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.		
	4.Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки Контрольное тестирование по основным понятиям ППФП		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ:</b>	8	
	<i>1.Практическое занятие «Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП в колледже»</i>	2	
	<i>2.Практическое занятие «Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры. Производственная гимнастика».</i>	2	
	<i>3.Практическое занятие «Попутная тренировка. Физическая культура и спорт в</i>	2	

	свободное время специалиста» «Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений »		
	4.Практическое занятие «Методы спортивной тренировки Практическое занятие Контрольное тестирование. Место ППФП в системе воспитания студентов»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка реферата на тему: Место и роль физической культуры в профессиональной подготовке студента. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Подготовка реферата на тему: Место и роль физической культуры в профессиональной подготовке студента. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Общая физическая подготовка. Графическое изображение элементов физических упражнений Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Составление комплекса производственной гимнастики и физкультурной паузы.	4	
<b>Тема 10</b> <b>Дифференцированный зачет</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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, 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.	2	ОК03,ОК04,ОК08, ОК09
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	1.Практическое занятие «Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие гибкости и подвижности в суставах	1	
	<b>Итого по дисциплине (всего часов)</b>	<b>50+25=75</b>	
	<b>Итого по дисциплине (всего часов)</b>	<b>118+59=177</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный зал, оснащенный инвентарем и оборудованием:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья и др.),
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой,
- маты гимнастические,
- стойки волейбольные,
- защита для волейбольных стоек,
- сетка волейбольная,
- антенны волейбольные с карманами,
- волейбольные мячи,
- ворота для мини-футбола,
- сетки для ворот мини-футбольных,
- гасители для ворот мини-футбольных,
- мячи для мини-футбола
- баскетбольные щиты с корзинами,
- баскетбольные мячи,
- столы для настольного тенниса,
- канат для перетягивания,
- скакалки,
- палки гимнастические,
- мячи набивные,
- мячи для метания,
- гантели (разные),
- гири 16, 24, 32 кг,
- ракетки для настольного тенниса,
- гимнастические коврики,
- фитболы,
- секундомеры,
- весы напольные,
- ростомер,
- динамометры,
- приборы для измерения давления и др.;

Тренажерный зал, оснащенный инвентарем и оборудованием:

- силовые тренажеры,
- беговая дорожка,
- велотренажеры,
- гантельный ряд,
- скамья для физических упражнений,
- силовая рама с грифами и блинами,
- пояса, лямки, цепи;

Лыжная база, оснащенная инвентарем и оборудованием:

- Лыжи,
- Палки,
- Ботинки,
- Лыжная мазь,

- Подставка для лыж,
- Лыжный станок;

Стрелковый тир:

- Пневматические винтовки,
- Стенд для стерьбы
- Пулеулавливатели,
- Мишени;

Стадион, оснащенный оборудованием и инвентарем:

- турник уличный,
- рукоход уличный,
- полоса препятствий,
- ворота футбольные,
- сетки для футбольных ворот,
- колодки стартовые,
- барьеры для бега,
- стартовые флажки,
- флажки красные и белые,
- палочки эстафетные,
- гранаты учебные Ф-1,
- нагрудные номера,
- тумбы «Старт—Финиш»,
- рулетка металлическая,
- мерный шнур,
- секундомеры.

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. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL

#### *Для преподавателей*

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

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, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

#### Интернет-ресурсы

- [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- [www.olymptic.ru](http://www.olymptic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- [www.gto.ru](http://www.gto.ru) (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b><u>Освоенные умения:</u></b></p> <p>ОК 3. - Использования профессионально – оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>- Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>ОК 5. 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;</p> <p>ОК 6. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p><b><i>Практические работы, нормативы:</i></b> Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % практических заданий, нормативов, тестов, проб выполнено верно. Оценка «4» ставится, если верно выполнено 70 -80 % заданий выполнено верно. Оценка «3» ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно. Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка «2».</p> <p><b><i>Контрольные задания:</i></b> «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях; «4» — двигательное действие выполнено правильно, но</p>	<p><b><u>Текущий контроль:</u></b> - Оценка результатов выполнения практических работ; -выполнение контрольных нормативов; -контрольные задания; -защита комплексов упражнений;</p> <p><b>Промежуточный контроль:</b> - Оценка результатов выполнения дифференцированного зачета</p>

<p>ОК 7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;</li> <li>- 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).</li> <li>- 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;</li> <li>- Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> </ul>	<p>недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;</p> <p>«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.</p> <p>Обучающийся по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях;</p> <p>«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.</p> <p><b>Защита комплексов упражнений:</b></p> <p>Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % упражнение выполнено правильно, владеет техническими приемами и двигательными действиями;</p> <p>Оценка «4» ставится, если верно выполнено 70 -80 % заданий.</p> <p>Оценка «3» ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно.</p> <p>Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка «2».</p> <p><b>Дифференцированный зачет:</b></p> <p>Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % контрольных упражнений и нормативов выполнено верно.</p> <p>Оценка «4» ставится, если 70 -80 % заданий выполнено верно.</p> <p>Оценка «3» ставится, если 50-60 % заданий</p>	
---	---	--



	<p>выполнено верно. Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка «2».</p>	
<p><b><u>Усвоенные знания:</u></b></p> <p>ОК 03 - Знание оздоровительных систем физического воспитания; Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. - Профессионально-прикладная физическая подготовка. Влияние форм и видов труда на ее содержание.</p> <p>ОК 05 Основы здорового образа жизни, о вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании; Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья, Роль двигательной активности в здоровом образе жизни;</p> <p>ОК 06 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>ОК 07 - Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p> <p>- Правила по игровым видам спорта (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис и др.). основные физические качества Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) - Составлять целостные двигательные действия из отдельных элементов, успешно переносить теоретические знания по выполнению упражнений на практику.</p> <p>- Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p>	<p><b>Индивидуальный опрос:</b> Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности. Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.</p> <p><b>Контрольные задания, тесты:</b> Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % задание выполнено верно. Оценка «4» ставится, если верно выполнено 70 -80 % заданий выполнено верно. Оценка «3» ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно. Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка «2».</p> <p><b>Дифференцированный зачет:</b> Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % контрольных заданий и тестов выполнено</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> - Оценка результатов индивидуального опроса - контрольные задания; - Задания в тестовой форме</p> <p><b>Промежуточный контроль:</b> - Оценка результатов выполнения дифференцированного зачета</p>

	<p>верно.  Оценка «4» ставится, если 70 -80 % заданий выполнено верно.  Оценка «3» ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно.  Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка «2».</p>	
--	--	--

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 обучающихся 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);
  - поднятие 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).

## 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 3x10	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					
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 вися 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. Поддача 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 3x10	8,4	8,7	9,0	9,4	9,7	7,1	7,4	7,8	8,2	8,4
8.	Челночный бег 10x10 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					
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 вися 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