
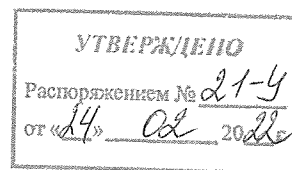


**ОБСУЖДЕНА и
РЕКОМЕНДОВАНА**
к утверждению решением
Педагогического Совета
Зам. директора по УР

 О.Д. Лазутина
Протокол № - 05
21.февраля.2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ АП ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

на 2022-2023 учебный год

Преподаватель: Кашеев Александр Робертович

Курс, группа, специальность:

1 курс, группа № 1 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание
промышленного оборудования (по отраслям)

Общее кол-во часов на дисциплину: 120

Рассмотрена и одобрена методическим советом колледжа

от 08 февраля 2022г., протокол № - 05

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД 06 Физическая культура/ АП Физическая культура разработана на основе требований:

— Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413);

— Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности: 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г №1580, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22 декабря 2016 года, регистрационный № 44904);

с учетом:

— Рекомендаций Министерства просвещения РФ от 14.04.2021 года № 05-401 «Методические рекомендации по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы на базе основного общего образования».

Организация разработчик: *ГБПОУ ЛО «ПК»*

Разработчик: *преподаватель Кащеев А.Р.*

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)**,

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательные учебные дисциплины ОУД 00 – код ОУД 06

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы само массажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими и профессиональными компетенциями, включающие в себя способность:

ОК-1. Владеет культурным и историческим наследием, традициями в области физической культуры, толерантно воспринимает социальные и культурные различия, способен к диалогу с представителями других культурных государств.

ОК-2. Владеет знаниями о функциональных системах и возможностях организма, о воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека, способен совершенствовать отдельные системы организма с помощью различных физических упражнений.

ОК -3 . Владеет законодательными основами Российской Федерации в области физической культуры и спорта, умеет использовать нормативно-правовые документы в своей деятельности.

ОК - 4. Владеет знаниями и навыками здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья. Способен следовать социально-значимым представлениям о здоровом образе жизни, придерживаться здорового образа жизни.

ОК -5. Владеет знаниями о влиянии вредных привычек на здоровье человека, может использовать средства био-управления как способа отказа от них. Осознанно относится к здоровью, использует различные системы физических упражнений как условие формирования здорового образа жизни.

ОК - 6. Владеет методическими принципами физического воспитания, методами и средствами физической культуры. Самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

ОК -7. Владеет средствами освоения основных двигательных действий. Способен самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.

ОК -8. Владеет основами общей физической и специальной подготовка в системе физического воспитания и спортивной тренировки. Способен самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.

ОК -9. Владеет основами профессионально - прикладной физической подготовки, основами методики самостоятельных занятий и может осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма.

ОК-10. Готов к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы

учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 120 часов,

работа во взаимодействии с преподавателем 120 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	120
Работа во взаимодействии с преподавателем (всего)	120
в том числе:	
Теоретические занятия	2
Консультации	2
практические занятия	116
Итоговая аттестация в форме (указать) дифференциального зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
«Физическая культура»
1 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Освоение компетенций
1	2	3	4
Раздел 1	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	12ч	
Тема 1.1	Теоретическое занятие. Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1ч	ОК-1- ОК-10
	Практические занятия		
Тема 1.2	Вводный инструктаж по техники безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту. Ходьба в чередовании с бегом 1000м. Развитие быстроты: ускорения по 30м. х 4, бег в чередовании с ходьбой 3/2 км	1ч	
Тема 1.3	Бег на время 30 метров, Бег на время 60 метров. бег в чередовании с ходьбой 3/2км.	2ч	
Тема 1.4	Преодоление вертикальных препятствий (низкого и высокого забора), Обгоны (бег в парах), повторный бег (с преодолением препятствий)	2ч	
Тема 1.5	Темповая тренировка, переменный бег 3км., развитие скоростно-силовых качеств (ускорения, метание, прыжки).	2ч	
Тема 1.6	Развитие скоростно - силовых качеств (ускорения, рывки, пресс, прыжки) Бег 100 метров, бег в медленном темпе 3000 метров	2ч	
Тема 1.7	Развитие скоростно - силовых качеств (ускорения, рывки, пресс, прыжки) Учебное соревнование, 3000м. Восстановительный бег в медленном темпе.	2ч	
	Практические занятия: Бег 30м. 60м. 100м. 400м. 1000м. 3000м. челночный бег 3х10м.		
Раздел 2	ВОЛЕЙБОЛ	16ч	
Тема 2.1	Теоретическое занятие. Тема 2 Социально- биологические основы физической культуры и спорта	1ч	ОК-1- ОК-10
	Практические занятия		
Тема 2.2	Краткий обзор игры в волейбол, размеры площадки, количества игроков, правила игры. Бег в зале 5 кругов, перемещения, броски мяча в парах, передачи сверху, снизу, в парах, в парах через сетку. Н/удары в пол, передачи мяча через сетку	1ч	
Тема 2.3	Бег, перемещения, передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, в тройках в перебежку, передачи в тройках через сетку.	2ч	
Тема 2.4	Бег, перемещение, передачи в тройках, в тройках в перебежку, в парах через сетку. Н/удары через сетку в парах, н/удары с зоны 4 и 2, подачи мяча.	2ч	
Тема 2.5	Бег, перемещение, передачи сверху, снизу, н/удар в пол, передача с №6 в №3 с тройки в зону 4 н/удар, передача с №6 в №3 с тройки в зону 2 н/удар, подачи мяча через сетку на точность	2ч	

Тема 2.6	Бег, перемещение, передачи у стены, передачи в парах, передачи в четвёрках в перебежку, передача сверху приём снизу. Передачи сверху над собой, н/удары с собственного набрасывания, подачи мяча на точность.	2ч	
Тема 2.7	Передачи у стены, передачи над собой, передачи в парах у стены, в тройках, розыгрыш комбинаций н/удары с зоны 4 и 2 подачи мяча на точность.	2ч	
Тема 2.8	Бег, перемещение, передачи сверху, снизу, н/удар в пол, передача с №6 в №3 с тройки в зону 4 н/удар, передача с №6 в №3 с тройки в зону 2 н/удар, подачи мяча через сетку	2ч	
Тема 2.9	Бег, передачи сверху, снизу н/удары, подачи мяча, контрольная игра в волейбол.	2ч	
	Практические занятия Передачи мяча сверху, снизу. Приём мяча сверху, снизу . Наподдающий удар через сетку Техника подачи через сетку		
Раздел 3	ГИМНАСТИКА	4ч	
Тема 3.1	Строевые упражнения, (построение, перестроение). Кувырок вперёд, назад, серия кувырков в перёд, отработка стойки на лопатках. Бег 5 минут.	2ч	ОК-1- ОК-10
Тема 3.2	Бег 5 минут, строевые упражнения, кувырки вперёд, серия кувырков, кувырок через препятствие, отработка равновесия (хождение по бревну).	2ч	
Раздел 4	ФУТБОЛ	16ч	
	Практические занятия		ОК-1- ОК-10
Тема 4.1	Отработка техники ведения мяча по прямой, змейкой, техника паса в парах, в тройках, удар с паса в створ ворот,	2ч	
Тема 4.2	Техника паса в тройках в одно касание, техника удара в створ ворот, распасовка 4×2, игра 4×4 до 2-х голов или 3 минуты игры.	2ч	
Тема 4.3	Тактические действия в нападении из зоны защиты, с последующим ударом по воротам, игра 3×3 до гола или 2 минуты игры.	2ч	
Тема 4.4	Бег с ведением по прямой от линии до линии, с пасом партнёру, выполнение паса на середину поля, удар на точность в створ ворот.	2ч	
Тема 4.5	Бег с ведением, обвод стоек, пас по диагонали, ведение по прямой, дальний пас. Пас в парах на точность, пас с боку на центр, отвод назад, навес к воротам игра головой. Игра 4×4	2ч	
Тема 4.6	Бег с ведением мяча, техника продольных передач вдоль ворот с пасом на центр с нанесением удара в створ ворот в правый или левый угол. Игра 4×4 по 3 минуты.	2ч	
Тема 4.7	Бег с ведением мяча, техника продольных передач вдоль ворот с пасом на центр с нанесением удара в створ ворот в правый или левый угол. Игра 4×4 по 3 минуты.	2ч	
Тема 4.8	ОРУ разминка, игра с применением изученных приемов и тактических действий	2ч	
	Практические занятия: Пас в одно касание, остановка мяча, удары в створ ворот, ведение мяча правой и левой ногой, ведение мяча змейкой.		
Раздел 5	ППФП	14ч	
	Практические занятия		ОК-1-

Тема 5.1	Лёгкий бег ОРУ жим штанги от груди, разгибание и сгибание ног в колене, подъём туловища сидя на скамейке, прыжки через скамейку	2ч	ОК-10
Тема 5.2	Лёгкий бег ОРУ чередование упражнений со штангой, упражнений на ноги, на среднюю часть туловища по количеству раз и количеству подходов.	2ч	
Тема 5.3	Бег на беговой дорожке 30 секунд (100 м), приседание 30 раз, пресс лежа 30раз, выжим перед собой 30раз, за себя 30раз, пресс в висе 30раз, жим штанги 30раз Лёгкий бег на беговой дорожке 1х1км	2ч	
Тема 5.4	Бег 1минута, приседание 30 раз, пресс лежа 30раз, выжим перед собой 30раз, за себя 30раз, пресс в висе 30раз, жим штанги 30раз	2ч	
Тема 5.5	Бег 1минута, приседание 15 раз, пресс лежа 15раз, выжим перед собой 15раз, за себя 15раз, пресс в висе 15раз, жим штанги 15раз на время.	2ч	
Тема 5.6	Зачётный урок. Бег 1минута, приседание 15 раз, пресс лежа 15раз, выжим перед собой 15раз, за себя 15раз, пресс в висе 15раз, жим штанги 15раз на время.	2ч	
Тема 5.6	ППФП Бег в зале 1 круг с препятствиями (прыжки, равновесие, кувырок вперёд, серия кувырков, присед 5 раз, отжимание 5 раз, выжим 5 раз, подъём ног, туловища 5 раз, подъём ног, упражнения с гантелями 5 раз) повтор 10 подходов	2ч	
	Практические занятия: Жим штанги, упражнения с гантелями, на тренажерах, приседания с весом		
Раздел 6	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	14ч	
	Практические занятия		ОК-1- ОК-10
Тема 6.1	Правила безопасности занятий. Катание попеременным ходом 6-8 км. в лёгком темпе, ускорение 2×100м	2ч	
Тема 6.2	Катание в лёгком темпе попеременным ходом 6-8 км Выполнение ускорений 2х100м.	2ч	
Тема 6.3	Техника преодоления подъёмов, темповая тренировка на 1 км., ускорение 2×100м. Совершенствование одновременных ходов по элементам с ускорениями, катание 6км	2ч	
Тема 6.4	Техника катания попеременным ходом с выполнением ускорения по 100м., преодоление подъёмов, катание 4/5 км.	2ч	
Тема 6.5	Техника перехода с хода на ход в зависимости от рельефа местности, эстафета командами по 200м., катание 2/3 км.	2ч	
Тема 6.6	Темповая тренировка 3/5 км. Выполнение конькового хода с попеременным отталкиванием. Катание 1/2 км.	2ч	
Тема 6.7	Свободное катание 2/3 км. Контрольное катание 5 км. (любым способом).	2ч	
	Практические занятия: отработка технике катания, преодоление препятствий, преодоление спусков и подъёмов		
Раздел 7	БАСКЕТБОЛ	14ч	
Тема 7.1	Краткий обзор игры в баскетбол, размеры площадки, количество игроков, правила игры Обучение ведению мяча в движении правой, левой рукой по прямой, змейкой, передачи в парах, выполнение бросков в парах стоя на месте, броски в кольцо.	2ч	ОК-1- ОК-10

Тема 7.2	Техника ведения мяча в движении, техника прохода к кольцу на два шага с правой, с левой сторон, по центру с завершением броска в кольцо. Отработка техники передач мяча двумя руками на ход, в движении, одной рукой снизу на ход с завершением броска в кольцо, розыгрыш мяча от линии защиты до броска в кольцо в движении	2ч	
Тема 7.3	Отработка передачи мяча в движении, ловля мяча, ведение на два шага с последующим броском в кольцо. Броски с передачи партнёра. Броски мяча в кольцо из-за трёх очковой линии Техника ведения, бросков на два шага, бросков из-за 3-х очковой линии с передачи партнёра, стоя на месте, в движении, розыгрыш мяча от линии защиты до кольца соперника с одним ведением на два шага передача партнёру. Броски в кольцо.	2ч	
Тема 7.4	Техника ведения, бросков на два шага, бросков из-за 3-х очковой линии с передачи партнёра, стоя на месте, в движении, розыгрыш мяча от линии защиты до кольца соперника с одним ведением на два шага передача партнёру. Отработка техники ведения, ведение с передачей партнёру на ход с последующим броском в кольцо на два шага, справа, слева, по центру. Броски в кольцо с остановкой на шаг, штрафные броски, броски 3-х очковые.	2ч	
Тема 7.5	Отработка техники ведения, ведение с передачей партнёру на ход с последующим броском в кольцо на два шага, справа, слева, по центру. Броски в кольцо с остановкой на шаг, два, в движении, штрафные броски, броски из-за 3-х очковой. Отработка техники передач в движении. Отработка бросков на шаг от 3-х очковой линии. Отработка игры в защите 3×3. Штрафные броски	2ч	
Тема 7.6	. Отработка техники ведения, ведение с передачей партнёру на ход с последующим броском в кольцо на два шага, справа, слева, по центру. Броски в кольцо с остановкой на шаг, два, в движении, штрафные броски, броски из-за 3-х очковой. Контрольная игра 5×5 до 2-х попаданий в кольцо .	2ч	
Тема 7.7	Отработка техники передач в движении. Отработка бросков на шаг от 3-х очковой линии. Отработка игры в защите 3×3. Штрафные броски Контрольная игра 5×5 до 2-х попаданий в кольцо или 3 минуты смена команды.	2ч	
	Практические занятия: ведение мяча правой, левой рукой, отработка бросков с места, в движении, с передачи, отработка штрафных бросков		
Раздел 8	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	6ч	
Тема 8.1	Обучение учащихся как держать ракетку, стоять и передвигаться, бить по мячу.Набивание мяча ракеткой перед собой, отработка ударов у стены, в парах у стола	2ч	ОК-1- ОК-10
Тема 8.2	Отработка ударов у стола в парах по прямой и диагонали. Отработка подачи Отработка ударов у стены с отскоком от пола, отбивание мяча в мишень на стене	2ч	
Тема 8.3	Отработка ударов у стола в парах по прямой, выполняя срезку с права и слева Отработка ударов у стены с отскоком от пола в парах, отбивание мяча в мишень на стене	2ч	

	Практические занятия: отработка ударов у стола, отработка подачи		
Раздел 9	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	12ч	
Тема 9.1	Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3х10метров. Техника разворотов. Бег 100 метров	2ч	ОК-1-ОК-10
Тема 9.2	Бег 100 метров. Бег 400 метров	2ч	
Тема 9.3	Прыжок в длину с места, бросок набивного мяча в длину стоя	2ч	
Тема 9.4	Тройной прыжок с места, метание гранаты	2ч	
Тема 9.5	Бег 800 метров (дев) 1500 метров (юн)	2ч	
Тема 9.6	Марш бросок девушки 3000 метров юноши 6000 метров на время	2ч	
	Практические занятия: прыжок в длину, метание бег на короткие, длинные дистанции		
Раздел 10	ППФП	12ч	
Тема 10.1	Лёгкий бег 1минута, выполнение приседания с весом, выполнения выжима перед собой, за себя, выполнения прессы в висе, выжим штанги лежа (каждое упр. 30раз) Бег в зале в чередовании прыжками, кувырками, и физическими упражнениями на снарядах (бег 3круна, на снарядах по 5раз, повторений 5серий)	2ч	ОК-1-ОК-10
Тема 10.2	Бег в зале 5 минут, приседание 30 раз, пресс лежа 30раз, выжим перед собой 30раз, за себя 30раз, пресс в висе 30раз, жим штанги 30раз Бег в зале в чередовании прыжками, кувырками, и физическими упражнениями на снарядах (бег 3круна, на снарядах по 5раз, повторений 5серий)	2ч	
Тема 10.3	Бег на беговой дорожке 30 секунд (100 м), приседание 30 раз, пресс лежа 30раз, выжим перед собой 30раз, за себя 30раз, пресс в висе 30раз, жим штанги 30раз	2ч	
Тема 10.4	Бег в зале с препятствиями, комплекс физических упражнений (присед, отжимание, выжим, подъём ног в угол, согнув, упражнения с гантелями, подъём туловища) повторение по 5 раз 8 подходов	2ч	
Тема 10.5	Зачетный урок Бег на беговой дорожке 30 секунд (100 м), приседание 30 раз, пресс лежа 30раз, выжим перед собой 30раз, за себя 30раз, пресс в висе 30раз, жим штанги 30раз	2ч	
Тема 10.6	Консультации	2ч	
	Практические занятия: Жим штанги, упражнения с гантелями, на тренажерах, приседания с весом		
	ИТОГО	120ч	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные; тренажеры, скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало.

Технические средства обучения:

компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, видео камера.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Программное и организационно- методическое обеспечение физического воспитания НПО и СПО Залетаев И.П. Зотов А.П. 2010
2. Программы для учащихся спец. мед. группы Матвеев А.П., Петрова Т.В. 2010
3. Физического воспитания в учреждениях НПО и СПО сборник №1 №2 Зотов А.П. 2010
4. Физического воспитания в учреждениях НПО и СПО сборник №1 -№10 Залетаев И.П. Зотов А.П. 2010
5. Физическая культура (НПО и СПО) учебник Бишаева А.А. 2010
6. Физическая культура (НПО и СПО) учебник Бишаева А.А. 2017

Дополнительные источники

1. Физкультура поурочные планы Виненко В.И., Бондаренкова Г.В. 2006
2. Профессиональная направленность ФВ в ПТУ Кобачков В.А, Полиевский С.А. 1991
3. Прикладная физическая подготовка. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. 2003
4. Профессионально производственная направленность ФВ Сирис П.З. Кабачков В.А 1988
5. Физкультура. Виненко В.И. 2006
6. Экзаменационные билеты и ответы Мишин Б.И., Погадаев Г.И. 2008

Дополнительные источники:

http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564

<http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc>

http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2_object77521.html

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре;</p>	<p>Устный ответ; Ведение дневника самонаблюдения; Реферат; Презентация; Зачёт</p>
<p>- о роле физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека, - основы физической культуры и здорового образа жизни.</p>	<p>Фронтальные и индивидуальные опросы по разделам программы; Подготовка и защита рефератов (презентаций) на заданные темы; Проверка планов индивидуальных занятий, составленных студентами.</p> <p>Методы оценки результатов: - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка. Спортивные игры: - Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр. - Оценка технико-тактических действий в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм. - Оценка выполнения с обучающимися функциями судьи. - Оценка проведения с обучающимися самостоятельного фрагмента занятия, с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p>Акробатика. -Оценка техники выполнения комбинаций и связок -Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) - Оценка техники выполнения силовых упражнений на высокой перекладине, с гирей, комплексов с отягощениями. - Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p>ОФП Оценка количественных показателей выполненных упражнений. - Челночного бега 3x10м; - Метания набивного мяча 1 кг;</p>

- Прыжка в длину с места;
- Прыжка со скакалкой за 1 минуту;
- Подтягивания (ю);
- Виса (д);
- Подъёма туловища из положения лёжа (за 30 сек);
- Наклона вперёд из положения сидя(см);

ППФП

Выполнение комплексов упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств, комплексов утренней и производственной гимнастики, физкультминуток, приёмов массажа и самомассажа. Оценку уровня развития физических качеств наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для этого проводится тестирование (в процессе обязательных аудиторных и внеаудиторных занятий, зачётов и дифференциальных зачётов).

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учёта индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются

- текущий контроль;
- промежуточный контроль;
- итоговый контроль

Текущий контроль

Текущий контроль результатов подготовки осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальны домашних заданий.

Текущий контроль обеспечивает для обучающихся стимулирование систематической, самостоятельной и творческой учебной деятельности; контроль и самоконтроль учебных достижений и их регулярную и объективную оценку; рациональное и равномерное распределение учебной нагрузки в течение семестра; воспитание ответственности за результаты своего учебного труда.

Текущий контроль обеспечивает для преподавателей повышение эффективности различных форм учебных занятий; разработку необходимых учебно-методических материалов для учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся; непрерывное управление учебным процессом; объективность оценки учебных достижений обучающихся и своего собственного труда. Формами текущего контроля являются:

- контроль на уровне колледжа (мониторинг текущей аттестации обучающихся проводится ежемесячно);
- на учебных занятиях(тестирование, опрос).

Промежуточный контроль

Результаты промежуточного контроля используются для оценки достижений обучающихся. В конце каждого семестра выставляются оценки. Промежуточный (внутри семестровый) контроль достижений обучающихся осуществляется во время проведения зачетов, дифференцированных зачетов.

Итоговый контроль.

Итоговая оценка качества подготовки выпускников осуществляется в направлении – оценка компетенций обучающихся. Итоговый контроль проводится в форме дифференцированного зачёта.

**4.1. Практическая часть программы учебной дисциплины
физическая культура**

№	Содержание нормативов	Курс обучения	Юноши			Девушки		
			3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 (сек)	1	7.6	7.4	7.2	8.6	8.4	8.2
		2	7.4	7.2	7.0	8.4	8.2	8.0
		3	7.2	7.0	6.8	8.2	8.0	7.8
		4	7.2	7.0	6.7	8.0	8.2	7.6
2	Бег 50 м. (сек)	1	10	9	8	12	11	10
		2	10	9	8	12	11	10
		3	9	8	7	11	10	9
		4	9	8	7	11	10	9
3	Бег 100 м. (сек)	1	20	19	18	23	22	21
		2	20	19	18	23	22	21
		3	19	18	17	22	21	20
		4	19	18	17	22	21	20
4	Бег 1000 м. (м.с)	1	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		2	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		3	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		4	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
5	Бег 1500 м. (м.с)	1	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		2	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		3	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
		4	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
6	Бег 2000 м. (дев) Бег 3000 м. (юн)	1	2000	2500	3000	1000	1500	2000
		2	2000	2500	3000	1000	1500	2000
		3	2000	2500	3000	2000	2500	3000
		4	2000	2500	3000	2000	2500	3000
7	Марш бросок 5 км (юноши)	1		-	-	-	-	-
		2	-	-	-	-	-	-
		3	3000	4000	5000	-	-	-
		4	3000	4000	5000	-	-	-
8	Прыжок в длину с места (см)	1	1.80	2.00	2.20	1.50	1.70	1.90
		2	1.80	2.00	2.20	1.60	1.80	2.00
		3	2.00	2.20	2.40	1.70	1.90	2.05
		4	2.00	2.20	2.40	1.80	2.00	2.10
9	Тройной прыжок в шаге (см)	1	4.10	4.30	4.50	-	-	-
		2	4.40	4.60	4.80	-	-	-
		3	4.60	4.80	5.00	-	-	-
		4	4.80	5.00	5.20	-	-	-

10	Жим лежа 12 кг. (дев), 25 кг. (юн)	I	3x10	3x12	3x15	3x10	3x12	3x15
		2	3x12	3x15	5x15	3x12	3x15	4x15
		3	3x15	5x15	6x15	3x15	3x20	3x25
		4	3x20	4x20	5x20	3x20	3x25	3x30
11	Приседания со штангой 12 кг. (дев) 25 кг. (юн)	I	3x10	3x12	2x20	3x10	3x12	2x20
		2	3x12	2x20	2x25	3x12	2x20	2x25
		3	3x15	2x25	3x20	3x12	2x20	2x25
		4	3x15	2x25	3x20	3x12	2x20	2x25
12	Подтягивание (юноши) Отжимание от скамейки (дев)	I	8	10	12	3x10	3x15	3x20
		2	9	11	13	3x10	3x15	3x20
		3	10	12	14	3x10	3x15	3x20
		4	10	12	14	3x10	3x15	3x20
13	Рывок гири 16 кг. (Сумма двух рук)	I	40	50	60	-	-	-
		2	45	55	65	-	-	-
		3	50	60	70	-	-	-
		4	55	65	75	-	-	-
14	Толчок гири 16 кг. (Сумма двух рук)	I	15	20	25	-	-	-
		2	20	25	30	-	-	-
		3	25	30	35	-	-	-
		4	30	35	40	-	-	-
15	Прыжки со скакалкой за 30 (сек)	I	40	50	60	50	60	70
		2	40	50	60	60	70	80
		3	50	60	70	60	70	80
		4	50	60	70	60	70	80
16	Прыжки со скакалкой (кол- во подходов/мин)	I	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин
		2	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин
		3	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин
		4	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин	3 x 1 мин	4 x 1 мин	5 x 1 мин
17	Подтягивание «лесенка» (кол-во раз)	I	до 5	до 6	до 7	-	-	-
		2	до 6	до 7	до 8	-	-	-
		3	до 7	до 8	до 9	-	-	-
		4	до 8	до 9	до 10	-	-	-
18	Передачи сверху и снизу	I	до 9	до 12	до 15	до 9	до 12	до 15
		2	до 9	до 12	до 15	до 9	до 12	до 15
		3	до 9	до 12	до 15	до 9	до 12	до 15
		4	до 9	до 12	до 15	до 9	до 12	до 15
19	Техника ведения мяча и бросков в кольцо	I	до 1	до 2	до 3	до 1	до 2	до 3
		2	до 1	до 2	до 3	до 1	до 2	до 3
		3	до 2	до 3	до 4	до 2	до 3	до 4
		4	до 2	до 3	до 4	до 2	до 3	до 4

4.2. Требования к результатам обучения 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 приёмы массажа и самомассажа.
- Изучить и усвоить правилами судейства по игровым видам спорта.
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений.
- Контролировать состояния своего здоровья, уметь составить для себя комплекс упражнений.
- Уметь выполнять упражнения:
 - * сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа;
 - * подъём туловища из положения лёжа на спине;
 - * жим штанги из положения лёжа на скамейке;
 - * ходьба на беговой дорожке, прокрутка педалей на велотренажёре;
 - * приседание на двух ногах, спину не наклонять вперёд.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575854

Владелец Ложников Александр Николаевич

Действителен с 24.02.2022 по 24.02.2023