

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет  
им. Г. И. Носова»  
Многопрофильный колледж



СВЕРЖДАЮ  
Директор  
А. Махновский  
08.02.2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**  
**Профессиональный цикл**  
**программы подготовки специалистов среднего звена**  
**специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

Квалификация: Менеджер по продажам



Форма обучения очная  
на базе основного общего образования

Магнитогорск, 2023


Рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура**» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.04 Коммерция (по отраслям) утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «15» 05 2014 г. №539;

**Организация-разработчик:** Многопрофильный колледж ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова»

*Разработчик (и):*

преподаватель МпК ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»  Д.В. Рыбаков  
преподаватель МпК ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»  В.В. Кошечев


#### **ОДОБРЕНО**

Предметной/предметно-цикловой  
комиссией «Физическая культура и БЖ»  
Председатель  А.Б. Биккулова  
Протокол № 6 от «25» 01 2023г

Методической комиссией МпК

Протокол № 4 от 08.02.2023 г.

Рецензент: Доцент, заведующий кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова. Кандидат педагогических наук .

 / Р.Р. Вахитов /

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	28
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	29
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	31

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям). Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

## 1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

Освоению учебной дисциплины предшествует изучение учебных дисциплин БД.09 Физическая культура, БД.10 Основы безопасности жизнедеятельности.

Дисциплина «Физическая культура» является предшествующей для изучения следующих учебных дисциплин: ОП.09 Безопасность жизнедеятельности.

## 1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей программы подготовки специалистов среднего звена по специальности и овладению следующими общими компетенциями:

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

<i>Код ПК/ОК</i>	<i>Умения</i>	<i>Знания</i>
ОК 08	Уд 1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Уо 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Уо 08.02 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Уо 08.03 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;	Зд 1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Зд 2. основы здорового образа жизни; Зо 08.01 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Зо 08.02 основы здорового образа жизни; Зо 08.03 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Зо 08.04 средства профилактики перенапряжения;

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	236
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	-
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	118
в том числе:	
лекции, уроки	<i>не предусмотрено</i>
практические занятия	118
лабораторные занятия	<i>не предусмотрено</i>
курсовая работа (проект)	<i>не предусмотрено</i>
<b>Самостоятельная работа</b>	118
Форма промежуточной аттестации - <i>дифференцированный зачет в 3, 4, 5 и 6 семестрах</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Код ПК, ОК	Код Н/У/З
1	2	3		
<b>РАЗДЕЛ 1. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ</b>		2		
<b>Тема 1.1.</b> <b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b> Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий	2	ОК 08	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03

	физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений	2	ОК 08	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03
<b>РАЗДЕЛ 2 УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ</b>		<b>212</b>		
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	24		
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	-	ОК 08	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	6		

	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами	6	ОК 08	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03
	<b>Контрольные нормативы</b>	4		
	1. Прыжки через скакалку. 2. Подтягивания. 3. Сгибание и разгибание рук. 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине. 5. Упражнение на гибкость.	4	ОК 08	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	14		
	1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. 2. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья	14	ОК 08	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03
<b>Тема 2.2. Лёгкая атлетика</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	48		
	Техника и тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной и оздоровительной ходьбы. Прыжки в длину.	-	ОК 08	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	16		
	1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий. 2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение). 3. Воспитание двигательных качеств и способностей:	16	ОК 08	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03



	<ul style="list-style-type: none"> <li>● воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>● -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>● -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> </ul> <p>-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p>			
	<b>Контрольные нормативы</b>	6		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на короткие дистанции (30, 60,100, 200, 400 м)</li> <li>2. Бег на средние дистанции (800, 1000, 1500 м)</li> <li>3. Бег на длинные дистанции (2000, 3000, 5000 м)</li> <li>4. Прыжки в длину.</li> <li>5. Челночный бег.</li> </ol>	6	ОК 08	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	26		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>2. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.</li> <li>3. Подготовка к сдаче норм ГТО</li> </ol>	26	ОК 08	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03
<b>Тема 2.3. Спортивные игры</b>		140		
<b>Тема 2.3.1. Баскетбол</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	36		
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	-	ОК 08	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	12		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.</li> <li>2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности,</li> </ol>	12	ОК 08	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;

	<p>правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение).</p> <p>3. Воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>● воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>● воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>● воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> <p>4. Тренировочные игры, двусторонние игры на счет. Судейство.</p>			<p>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03</p>
	<b>Контрольные нормативы</b>	4		
	<p>1. Техника выполнения бросков из-под кольца.</p> <p>2. Техника выполнений штрафных бросков.</p> <p>3. Техника выполнения трехочковых бросков.</p> <p>4. Технические действия (остановки, бросок после двух шагов).</p>	4	ОК 08	<p>Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03</p>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	20		
	<p>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.</p>	20	ОК 08	<p>Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03</p>
<b>Тема 2.3.2 Волейбол</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	44		
	<p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>	-	ОК 08	<p>Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03</p>

	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	20		
	<p>1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.</p> <p>2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение).</p> <p>3. Воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>• воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>• воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>• воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> <p>4. Тренировочные игры на счет.</p> <p>Судейство.</p>	20	ОК 08	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03
	<b>Контрольные нормативы</b>	4		
	<p>1. Техника выполнения передач.</p> <p>2. Техника выполнения подач.</p> <p>3. Техника выполнения нападающего удара.</p>	4	ОК 08	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	20		
	<p>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья</p>	20	ОК 08	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03
<b>Тема 2.3.3. Бадминтон</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	16		
	Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой	-	ОК 08	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;

справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.			Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03
<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	6		
1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий. 2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение). 3. Воспитание двигательных качеств и способностей: • воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. • воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. • воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. • воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4. Тренировочные одиночные и парные игры на счет. Судейство.	6	ОК 08	Уд 1; ЗД 1; ЗД 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03
<b>Контрольные нормативы</b>	2		
1. Техника выполнения поддачи. 2. Техника выполнения атакующего удара.	2	ОК 08	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8		
1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.	8	ОК 08	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо

				08.01; Уо 08.02; Уо 08.03
<b>Тема 2.3.4 Настольный теннис</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	20		
	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	-	ОК 08	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	8		
	1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий. 2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение). 3. Воспитание двигательных качеств и способностей: • воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. • воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. • воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. • воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4. Тренировочные одиночные и парные игры на счет. Судейство.	8	ОК 08	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03
	<b>Контрольные нормативы</b>	2		
	1. Техника выполнения подачи. 2. Набивание мяча	2	ОК 08	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10		
1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в	10	ОК 08	Уд 1; Зд 1; Зд 2;	

	<p>процессе самостоятельных занятий. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.</p> <p>2. Занятия в спортивных клубах и секциях (баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол, стрельба, «Час здоровья»). Участие в соревнованиях. Ведение «Индивидуального паспорта физического здоровья». Сдача норм ГТО</p>			<p>Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03</p>
<p><b>Тема 2.3.5</b> <b>Мини футбол</b></p>	<p><b>Дидактические единицы, содержание</b></p>	24		
	<p>Техника безопасности на занятиях футболом. Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря. Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p>	-	ОК 08	<p>Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03</p>
	<p><b>В том числе практических и лабораторных занятий</b></p>	10		
	<p>1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.</p> <p>2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение).</p> <p>3. Воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <p>4. воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>5. воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>6. воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>7. воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>8. Тренировочные игры, двусторонние игры на счет.</p> <p>9. Судейство.</p>	10	ОК 08	<p>Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03</p>
	<p><b>Контрольные нормативы</b></p>	4		
<p>Выполнить комплекс упражнений в избранном виде аэробики.</p>	4		ОК 08	<p>Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо</p>

				08.02; 3о 08.03; 3о 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10		
	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.	10	ОК 08	Уд 1; 3д 1; 3д 2; 3о 08.01; 3о 08.02; 3о 08.03; 3о 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03
<b>РАЗДЕЛ 3. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)</b>		<b>22</b>		
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	6		
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	-	ОК 08	Уд 1; 3д 1; 3д 2; 3о 08.01; 3о 08.02; 3о 08.03; 3о 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	4		
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня	4	ОК 08	Уд 1; 3д 1; 3д 2; 3о 08.01; 3о 08.02; 3о 08.03; 3о 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03

	специалиста.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	2	ОК 08	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03
<b>Тема 3.2. Атлетическая гимнастика (юноши)</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	16		
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний	-	ОК 08	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	8		
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. 2. Сообщение теоретических сведений техника безопасности, (о технике выполнения, различных видах упражнений атлетической гимнастики). 3. Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: ● воспитание силовых способностей в ходе занятий	8	ОК 08	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03



	атлетической гимнастикой; <ul style="list-style-type: none"> <li>● воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>● воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>● воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений</li> </ul> 4. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.			
	<b>Контрольные нормативы</b>	2		
	Разработать и выполнить комплекс упражнений на отдельные группы мышц.	2	ОК 08	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6		
	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.	6	ОК 08	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03
<b>Всего:</b>		<b>236</b>		

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения и оснащение:

Тип и наименование специального помещения	Оснащение специального помещения
спортивный зал	Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации. Учебно-методическая документация, дидактические средства.
открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения учебных занятий, практических занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации. Стойки волейбольные (комплект); Стойки баскетбольные (комплект); Ворота для мини-футбола; Турник двойной; Брусья (комплект); Рукоход "Волна"; Стенка гимнастическая (комплект); Полоса препятствий "Разрушенный мост"; Полоса препятствий "Лабиринт"; Полоса препятствий "Забор с наклонной доской"; Полоса препятствий "Стенка с двумя проломами"; Полоса препятствий "Одиночный окоп" спортивный зал; Учебная аудитория для проведения учебных занятий, практических занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации. Рабочее место преподавателя; рабочие места обучающихся, доска учебная, учебная мебель; Щиты баскетбольные пластик 180*105; Кольца баскетбольные (амортизационные); Стойка волейбольная; Табло универсальное; Щиты с баскетбольными держателями с кольцами; Сетка защитная спортивная; Шведские стенки
Помещение для самостоятельной работы обучающихся	Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета
Помещение для хранения и профилактического обслуживания	Спортивный инвентарь, спортивное оборудование; Тренажеры, в т.ч. силовые, велотренажер; Весы

учебного оборудования/спортивного оборудования	медицинские
--	-------------

### 3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы

#### Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. —3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. —493 с. —(Профессиональное образование). —ISBN 978-5-534-02309-1. —Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/4371462> .

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. —256 с. —ISBN 978-5-406-07522-7. —URL: <https://book.ru/book/932718>

#### Дополнительные источники:

1 Киреева, Е. А. Индивидуальный паспорт физического здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие [для СПО] / Е. А. Киреева, А. А. Волков ; МГТУ. -Магнитогорск : МГТУ, 2017. 29электрон. опт. диск (CD-ROM). —Режим доступа: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&view=true>. —Макрообъект.

#### Периодические издания:

1. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – ISSN 0040-3601. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966> - Загл. с экрана..

2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – ISSN 1817-4779. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/issues/72009/2019>.– Загл. с экрана

#### Программное обеспечение:

MS Windows 7 (подписка Imagine Premium)

MS Office 2007

7 Zip

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный

#### Интернет-ресурсы:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.gto.ru/>. - свободный. – Загл. с экрана. Яз. рус.

2. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://olympic.ru/>. свободный. – Загл. с экрана. Яз. рус.

### 3.3 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы осуществляется в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия и внеаудиторную самостоятельную работу обучающихся по учебной дисциплине, проходит как в письменной, так и устной или смешанной форме, с представлением изделия или продукта самостоятельной деятельности.

В качестве форм и методов контроля внеаудиторной самостоятельной работы используются: проверка выполненной работы преподавателем, семинарские занятия, тестирование, самоотчеты, контрольные работы, защита творческих работ и др.

№	Наименование раздела/темы	Оценочные средства (задания) для самостоятельной внеаудиторной работы
1	Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	<p>Вид задания: практическое задание</p> <p>Текст задания: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений</p> <p>Цель: формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни, развитие культуры утренней гимнастики</p> <p>Рекомендации по выполнению задания:</p> <p>Комплекс упражнений для утренней зарядки</p> <p><i>Упражнения для шеи</i></p> <p>Самое простое и эффективное упражнения для шеи – это наклоны головы вправо и влево, а также повороты головы в стороны. Затем следует выполнить наклоны головы вперед и назад. Эти нехитрые упражнения помогут размять шейные позвонки и укрепят мышцы шеи. Их можно выполнять не только с утра, но и в течение дня, например, во время перерывов на работе. Но если Вы застудили шею, или у Вас остеохондроз, такие упражнения лучше пока не выполнять.</p> <p><i>Упражнения для туловища</i></p> <p>Затем стоит размять тело. Прежде всего, выполнить следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на плечи. Выполнять вращение плечами по 10 раз вперед и 10 раз назад.</li> <li>• Исходное положение: то же. Руки ставим перед собой и разводим их в стороны на счет «три-четыре». Выполнить 10 раз.</li> <li>• Исходное положение: то же. Выполнить вращение плечами вперед и назад по 10 раз.</li> <li>• Исходное положение: то же. Постараться свести руки за спиной, одну держа под лопаткой, другую над ней. Это позволит укрепить мышцы спины. Также мышцы спины укрепляют наклоны вперед и назад, отжимания. Причем отжимания можно выполнять не только от пола, но и от других поверхностей. Это также укрепит и мышцы груди. Эти упражнения также выполняются по 10-15 раз.</li> <li>• Для укрепления мышц верхнего пресса следует лежа на спине делать подъемы туловища 20 раз. Для укрепления нижнего пресса лежа на спине поднимать прямые ноги и делать упражнение «ножницы» (лежа на спине слегка поднять вытянутые ноги и перекрещивать их быстрыми движениями).</li> </ul> <p><i>Упражнения для рук</i></p> <p>Полезным упражнением для утренней зарядки является отжимание. Отжимания укрепляют еще и мышцы рук. Их можно выполнять, упираясь руками в скамью.</p> <p><i>Упражнения для ног</i></p> <p>Для ног полезны приседания, но выполнять их нужно правильно. Необходимо садиться, отставляя попу назад, как будто вы садитесь на унитаз. Приседать нужно, не напрягая</p>

		<p>колени, иначе можно повредить суставы. Такое упражнение с утра выполняется 20 раз. Можно использовать утяжелитель – гантели весом по 1 кг и приседать с ними.</p> <p>Также полезны выпады, махи ногами, растяжка, хождение на носочках и пятках. Для укрепления икроножных мышц Вам следует встать лицом к стене, опираясь на нее руками, и по очереди поднимать то одну, то другую ногу на носок. Выполнять такое упражнение 20 раз.</p> <p>Критерии оценки:</p> <p>Отлично: полнота выполнения заданий; отсутствие ошибок в воспроизведении изученного материала; обоснованность и четкость изложения материала; свободное применение знаний на практике; аккуратное оформление, в соответствии с требованиями; правильность и полнота использования источников.</p> <p>Хорошо: полнота выполнения заданий, не значительные замечания; умение применять полученные знания на практике; аккуратное оформление в соответствии с требованиями, допускаются незначительные ошибки; достаточность использования источников</p> <p>Удовлетворительно: выполнения заданий на 50%, незначительные замечания; испытывает затруднения применения знаний на практике; материал оформлен не аккуратно или не в соответствии с требованиями; наличие использованных источников.</p> <p>Неудовлетворительно: имеются отдельные представления об изучаемом материале, но все, же большая часть не выполнена (менее 50%); затрудняется в применении знаний на практике; материал оформлен не в соответствии с требованиями; отсутствие использованных источников</p>
2	<p><b>Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b></p>	<p>Вид задания: практическое задание</p> <p>Текст задания: Ведение индивидуального паспорта физического здоровья</p> <p>Цель: отслеживание динамики физического развития студента; повышение двигательной активности; ведение здорового образа жизни, подготовка к сдаче норм ГТО.</p> <p>Рекомендации по выполнению задания: приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.</p> <p>Критерии оценки: паспорт заполняется своевременно, в полном объеме.</p>

		<p>Отлично: полнота выполнения заданий; отсутствие ошибок в воспроизведении изученного материала; обоснованность и четкость изложения материала; свободное применение знаний на практике; аккуратное оформление, в соответствии с требованиями; правильность и полнота использования источников. Хорошо: полнота выполнения заданий, не значительные замечания; умение применять полученные знания на практике; аккуратное оформление в соответствии с требованиями, допускаются незначительные ошибки; достаточность использования источников Удовлетворительно: выполнения заданий на 50%, незначительные замечания; испытывает затруднения применения знаний на практике; материал оформлен не аккуратно или не в соответствии с требованиями; наличие использованных источников. Неудовлетворительно: имеются отдельные представления об изучаемом материале, но все, же большая часть не выполнена (менее 50%); затрудняется в применении знаний на практике; материал оформлен не в соответствии с требованиями; отсутствие использованных источников</p>
3	<p><b>Раздел 3. Спортивные игры</b></p>	<p>Вид задания: практическое задание Текст задания: Ведение индивидуального паспорта физического здоровья Цель: отслеживание динамики физического развития студента; повышение двигательной активности; ведение здорового образа жизни Рекомендации по выполнению задания: приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений. Критерии оценки: паспорт заполняется своевременно, в полном объеме. Отлично: полнота выполнения заданий; отсутствие ошибок в воспроизведении изученного материала; обоснованность и четкость изложения материала; свободное применение знаний на практике; аккуратное оформление, в соответствии с требованиями; правильность и полнота использования источников. Хорошо: полнота выполнения заданий, не значительные замечания;</p>

		<p>умение применять полученные знания на практике;  аккуратное оформление в соответствии с требованиями,  допускаются незначительные ошибки;  достаточность использования источников  Удовлетворительно: выполнения заданий на 50%,  незначительные замечания;  испытывает затруднения применения знаний на практике;  материал оформлен не аккуратно или не в соответствии с  требованиями;  наличие использованных источников.  Неудовлетворительно: имеются отдельные представления об  изучаемом материале, но все, же большая часть не выполнена  (менее 50%);  затрудняется в применении знаний на практике;  материал оформлен не в соответствии с требованиями;  отсутствие использованных источников</p>
4	<p><b>Раздел 4.  Профессионально-  прикладная  физическая  подготовка  (ППФП)</b></p>	<p>Вид задания: практическое задание  Текст задания: Ведение индивидуального паспорта физического  здоровья  Цель: отслеживание динамики физического развития студента;  повышение двигательной активности; ведение здорового образа  жизни, подготовка к сдаче норм ГТО.  Рекомендации по выполнению задания: приступая к  самостоятельным занятиям физическими упражнениями,  обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если  есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим  преподавателем физической культуры. Это важно, так как  для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются  упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся,  отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской  группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической  культуры выполнение всех упражнений.  Критерии оценки: паспорт заполняется своевременно, в  полном объеме.  Отлично: полнота выполнения заданий;  отсутствие ошибок в воспроизведении изученного  материала;  обоснованность и четкость изложения материала;  свободное применение знаний на практике;  аккуратное оформление, в соответствии с требованиями;  правильность и полнота использования источников.  Хорошо: полнота выполнения заданий, не значительные  замечания;  умение применять полученные знания на практике;  аккуратное оформление в соответствии с требованиями,  допускаются незначительные ошибки;  достаточность использования источников  Удовлетворительно: выполнения заданий на 50%,  незначительные замечания;  испытывает затруднения применения знаний на практике;  материал оформлен не аккуратно или не в соответствии с  требованиями;</p>

		<p>наличие использованных источников. Неудовлетворительно: имеются отдельные представления об изучаемом материале, но все, же большая часть не выполнена (менее 50%); затрудняется в применении знаний на практике; материал оформлен не в соответствии с требованиями; отсутствие использованных источников</p>
--	--	--



## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

### 4.1 Текущий контроль

№	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Контролируемые результаты (умения, знания)	Наименование оценочного средства	Критерии оценки
1	Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04	Тест	«Отлично»- процент правильных ответов 90-100%; «Хорошо» - процент правильных ответов 80-89%; «Удовлетворительно»- процент правильных ответов 70-79%; «Неудовлетворительно»- процент правильных ответов менее 70%
2	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03	Контрольные нормативы (ГТО)	См. критерии ниже
	Тема 2.1. Общая физическая подготовка			
	Тема 2.2. Лёгкая атлетика.			
	Тема 2.3 Спортивные игры			
3	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03		
	Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов			
	Тема 3.2 Атлетическая гимнастика			

### Критерии оценок контрольных нормативов:

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
<b>Легкая атлетика</b>						
30 м	4,7	4,9	5,2	5,4	5,6	5,8
60 м	8,2	8,5	8,8	9,7	10,0	10,3
100 м	13,8	14,1	14,4	16,8	17,1	17,4
200 м	29,1	29,5	30,0	35,7	36,1	36,8
1000м (юноши) /500м (девушки)	3.35,0	3.50,0	4.05,0	1.21,0	1.27,0	1.31,0

3000 м (юноши /2000 м (девушки)	14.00,0	14.30,0	15.00,0	11.45,0	12.00,0	12.30,0
Прыжки с места в длину	230 см	220см	210 см	170 см	160 см	150 см
<b>Баскетбол</b>						
Броски из под кольца	9	8	7	8	7	6
Штрафной бросок (из 10 попыток)	3	3	1	3	2	1
<b>Настольный теннис</b>						
Набивание мяча: ладонной поверхностью	25	20	15	25	20	15
тыльной поверхностью	25	20	15	25	20	15
ребром	3	2	1	3	2	1
Подача:						
по прямой	5	4	3	5	4	3
по диагонали	5	4	3	5	4	3
<b>Бадминтон</b>						
Набивание волана (кол-во раз)	25	20	15	25	20	15
Выполнение подачи по диагонали	7	6	5	7	6	5
<b>Волейбол</b>						
Верхняя передача (над собой)	25	20	15	25	20	15
Верхняя передача (в парах)	20	15	10	20	15	10
Подача мяча через сетку (5 подач)						
<b>Мини-футбол</b>						
Жонглирование мяча	15	10	5	-	-	-
Удар по воротам (5 попаданий)	5	4	3	-	-	-
<b>Общая физическая подготовка</b>						
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	12	10	8	1	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены) кол-во раз за 1 мин	45	40	35	40	35	30
Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин)	160	150	140	150	140	130
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	35	30	15	12	10
<b>Атлетическая гимнастика</b>						
Жим штанги лежа (% от массы тела)	60%	50%	40%	-	-	-

#### 4.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется по завершении изучения дисциплины и позволяет определить качество и уровень ее освоения.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» - дифференцированный зачет.

Результаты обучения	Оценочные средства для промежуточной аттестации			
	Диф.зачет (номер курса приведен в таблице)			
Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03	№ п/п	Норматив	Оценка	
				2 курс

			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	
	1	Бег 100 м (сек)	5	13,8	16,8	13,5	16,5
			4	14,1	17,1	13,8	16,8
			3	14,4	17,4	14,1	17,1
	2	Упражнение на пресс (кол-во раз за 1 мин)	5	45	40	50	45
			4	40	35	45	40
			3	35	30	40	35
	3	Бег 1000 м (мин) юноши Бег 500м (мин) девушки	5	3.35,0	1.50,0	3.30,0	1.45,0
			4	3.50,0	1.55,0	3.45,0	1.50,0
			3	4.05,0	2.05,0	4.00,0	2.00,0
	4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	35	13	40	15
			4	30	10	35	12
			3	25	8	30	10
	5	Упражнение на гибкость (см)	5	+11	+16	+12	+17
			4	+8	+13	+9	+14
				+6	+8	+7	+9

### **Критерии оценки дифференцированного зачета**

В соответствии с возрастной группой и полом обучающегося

«Отлично» - практическое и теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.

«Хорошо» - практическое и теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

«Удовлетворительно» - практическое и теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.

«Неудовлетворительно» - практическое и теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ВКЛЮЧАЯ АКТИВНЫЕ И ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

При проведении теоретических и практических занятий используются следующие педагогические технологии:

№ п/п	Название образовательной технологии (с указанием автора) / активные и интерактивные методы обучения	Цель использования образовательной технологии	Планируемый результат использования образовательной технологии	Описание порядка использования (алгоритм применения) технологии в практической профессиональной деятельности
1	Игровые технологии (К.Д. Ушинский, С.Т. Шацкий, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинский, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин и др.)	создание полноценной мотивационной основы для формирования навыков и умений деятельности в зависимости от условий функционирования и развития.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение материала,</li> <li>• развитие когнитивных навыков обучающихся</li> <li>• находить основания результативности в игровой деятельности;</li> <li>• мобилизовать лучшие достижения науки и опыта, обеспечивающие требуемый результат</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организация игрового пространства.</li> <li>• Учет индивидуальности каждого ребенка.</li> <li>• Организация и проведение игры.</li> <li>• Правила игры.</li> <li>• Количество участников игры.</li> <li>• Диалог в процессе игры.</li> <li>• Темп игры.</li> <li>• Продолжительность игры.</li> <li>• Поощрение участников игры.</li> <li>• Подведение итогов игры.</li> </ul>
2	Здоровьесберегающие технологии (Н.К.Смирнов)	содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья	обеспечить сохранение и приумножение здоровья	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечения санитарно-гигиенического состояния учебного помещения (освещение, проветривание, температурный режим и пр.</li> <li>• закаливание,</li> <li>• воспитание физических качеств</li> </ul>

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

Контрольная точка	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины	Контролируемые результаты	Оценочные средства	
<b>№1</b>	Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04	<b>Тестирование</b>	Тест
<b>№2</b>	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности: Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03	<b>Сдача контрольных нормативов</b>	Контрольные нормативы
<b>№3</b>	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности: Тема 2.2. Лёгкая атлетика	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03	<b>Сдача контрольных нормативов</b>	Контрольные нормативы
<b>№4</b>	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности: Тема 2.3 Спортивные игры	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03	<b>Сдача контрольных нормативов</b>	Контрольная игра

<b>№5</b>	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03	<b>Практическое задание</b>	Физические упражнения, Сдача норм ГТО
<b>№6</b>	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): Тема 3.2 Атлетическая гимнастика	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03	<b>Практическое задание</b>	Физические упражнения, Сдача норм ГТО
<b>Промежуточная аттестация</b>	Дифференцированный зачет	Уд 1; Зд 1; Зд 2; Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03	<b>Сдача контрольных нормативов</b>	Контрольные нормативы

