

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»**

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
Протокол № 1
«28» декабря 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «АУГСГиП»
А.М. Кривоносов
«19» января 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование
среднего профессионального образования

Санкт-Петербург

2020 г.


ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией
физической культуры и ОБЖ

Протокол № 4

от «23» декабря 2020 г.

Председатель ЦК


_____ Моисеенко В.М.

РАССМОТРЕНА

Методическим советом

«АУГСГиП»

Протокол № 2

от «28» декабря 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» среднего профессионального образования.

Разработчик:

Сивкова Ю.Н., преподаватель СПб ГБПОУ «Академия управления городской средой, градостроительства и печати»



(подпись)

Содержание

Пояснительная записка	4
Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура».....	5
Место учебной дисциплины в учебном плане.....	8
Результаты освоения учебной дисциплины.....	8
Структура и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».....	11
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура»	30
Характеристика основных видов учебной деятельности студентов.....	35

Приложения

- Приложение 1.* Оценка уровня физических способностей студента
- Приложение 2.* Оценка уровня физической подготовленности студента основной и подготовительной медицинской группы допуска к занятиям физической культурой
- Приложение 3.* Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы допуска к занятиям физической культурой

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в СПб ГБПОУ «АУГСГиП» в рамках реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения программ подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) на базе основного общего образования.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование положительного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни; физическое самосовершенствование и самовоспитание, удовлетворение потребности в регулярной физической активности на основе занятий различными видами спорта и активного отдыха.
- овладение системой методико-практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и самосовершенствование физических способностей и качеств, свойств личности, самоопределение в физической культуре.
- развитие общей и профессиональной направленной физической подготовленности, определяющей физическую готовность студента к будущей профессии.
- обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными

- физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преимущество с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях физической культурой и спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня

физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

1. Теоретический раздел, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

2. Практический раздел, состоящий из двух подразделов:

2.1. учебно-методического обеспечивающего:

- овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности,
- знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья,
- формирование у студентов знаний по определению уровня физической подготовленности и профессиональной активности,
- овладение методикой двигательных навыков и умений, овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи;
- приобретению опыта творческой практической деятельности,
- развитию самостоятельности в физической культуре в целях достижения физического совершенства,
- повышению уровня физического состояния организма в применении знаний и умений в развитии функциональных и двигательных способностей, направленному на формирование качеств и свойств личности;

2.2. учебно-тренировочного, направленного и содействующего:

- на совершенствование жизненно и профессионально важных физических качеств и способностей, прикладных двигательных умений и навыков,
- развитию самостоятельности в физической культуре в целях достижения физического совершенства,
- формированию качеств и свойств личности.

Для организации учебно-тренировочных занятий по физической культуре, кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, силовой подготовки, спортивных игр), дополнительно предлагаются армреслинг, шашки, шахматы, мини-футбол, флорбол.

2.3. контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

4. Зачетный, направленный на осмысление и усвоение программного материала, направленный на обобщение и систематизацию всего изученного

материала, позволяющий повторно выполнить тестовые упражнения для улучшения итоговых результатов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все два раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Материал рабочей учебной программы включает два взаимосвязанных содержательных компонента: обязательный, обеспечивающий формирование основ физической культуры личности, и вариативный, учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, а также, возможности и материально-технические условия колледжа.

На этой основе обеспечивается построение разнообразных по направленности и содержанию учебных занятий, возможности проведения самостоятельных практических и секционных спортивных занятий, которые не должны противоречить указаниям рабочей учебной программы, нарушать действующую инструкцию по организации и содержанию работы цикловой комиссии «Физическая культура и ОБЖ» по физическому воспитанию средних специальных учебных заведений.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, предусмотрено следующее освоение учебной программы: написание рефератов в соответствии с учебной рабочей программой, рефератов - исследований по профильному заболеванию, подбор упражнений ЛФК; составление комплексов упражнений по профилированному заболеванию, консультации по выполнению составленных комплексов ЛФК с ведущим преподавателем (для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата) и специалистом ЛФК лечебного учреждения (с другими патологическими заболеваниями), ведение дневника самоконтроля, анализ изменений физического состояния в результате занятий ЛФК, прохождение тестов по темам программы, участие в практических учебно-методических занятиях.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в

течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» реализуется в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебных планах ППССЗ дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО технического профиля профессионального образования.

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• **личностных:**

Л1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2. 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;

Л3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л5. Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л6. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Л7. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л8. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л9. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л10. Готовность к служению Отечеству, его защите;

• *метапредметных:*

М1. Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и учебно-тренировочных занятий, в области экологии, истории, информатики, физики, химии и ОБЖ;

М4. 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;

М5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности.

М6. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных.

• *предметных:*

П1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5. 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).

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Объем образовательной программы **118** часов, в том числе:

Объем работы во взаимодействии с преподавателем **118** часов.

5.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы (всего)	118
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	118
в том числе:	
практические занятия	112
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	4

5.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование раздела и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельные работы обучающихся	Объем часов	Коды результатов (Л,М,П), формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Теория физической культуры			
Тема 1. Основы физической культуры. Тема 1.1. Основные понятия физической культуры Тема 1.2. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физическая культура и ее основные компоненты. Адаптивная физическая культура и ее компоненты. Средства физической культуры. Ценности физической культуры. Физическое воспитание. Средства физического воспитания. Физическое развитие. Физическое самосовершенствование, самообразование, саморазвитие.</p> <p>Физическая культура в системе среднего профессионального образования. Влияние занятий физическими упражнениями в достижении человеком жизненного успеха. Техника безопасности на учебных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>Л1, Л8 М3,М4,М6 П1</p>
Раздел 2. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности Подраздел 2.1.		<p>112</p> <p>20</p>	<p>Л1, Л3, Л5, Л7, Л8</p>

Учебно-методический			М1,М3,М4,М6 П2,П3,П4
Тема УМЗ 1. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика проведения самостоятельных занятий оздоровительным ходьбой, бегом и плаванием, общеразвивающими упражнениями.</p> <p>Техника различных видов ходьбы, бега, плавания, общеразвивающих упражнений.</p>	4	Л1,Л3,Л5,Л7,Л8 М1,М3,М4,М6 П2,П3,П4
	<p>В том числе, практических занятий</p> <p>Практическое занятие 1. Техника различных видов ходьбы, бега, плавания, общеразвивающих упражнений и методы их овладения.</p> <p>Практическое занятие 2. Определение индивидуальных особенностей для обдуманного выбора вида спорта.</p>	2	
Тема УМЗ 2. Методики контроля и самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Самоконтроль. Понятие. Функция. Задачи.</p> <p>Объективные и субъективные признаки функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок.</p> <p>Правила ведения дневника самоконтроля.</p> <p>Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.</p> <p>Методы самоконтроль за двигательной подготовленностью.</p> <p>Функциональные пробы - оценивание физической подготовленности, функционального состояния основных систем организма, обеспечивающих его работоспособность, и их изменения в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Тесты для определения и анализа состояния умственного и физического состояния здоровья</p>	6	Л1,Л3,Л5,Л7,Л8 М1,М3,М4,М6 П2,П3,П4
	<p>В том числе, практических занятий</p>		

	Практическое занятие 3. Освоение методик самооценки умственной работоспособности, усталости, утомления.	2	Л1, Л3, Л5, Л7, Л8 М1, М3, М4, М6 П2, П3, П4
	Практическое занятие 4. Освоение методик самооценки физической работоспособности; усталости, утомления при физических нагрузках.	2	
	Практическое занятие 5. Подбор средств ФК для снятия усталости или поддержания уровня индивидуальной физической подготовленности.	2	
Тема УМЗ 3. Методика составления комплексов упражнений индивидуальных занятий самостоятельных занятий гигиенической направленности.	Содержание учебного материала	2	Л1, Л3, Л5, Л7, Л8 М1, М3, М4, М6 П2, П3, П4
	Утренняя гигиеническая гимнастика. Цель, задачи, методы и приемы проведения УГГ, последовательность упражнений, подбор средств ФК для составления комплексов упражнений УГГ. Комплекс упражнений индивидуального занятия гигиенической направленности (УГГ).	2	
	В том числе, практических занятий		
Тема УМЗ 4. Методика освоения двигательными действиями по ИФП – «Индекса физической подготовленности».	Практическое занятие 6. Методы составления комплекса индивидуального занятия утренней гигиенической гимнастики.	2	Л1, Л3, Л5, Л7, Л8 М1, М3, М4, М6 П2, П3, П4
	Содержание учебного материала	2	
	Техника двигательных действий контрольно-тестовых упражнений по ИФП.	2	
Тема УМЗ 5. Методика освоения двигательными действиями по Блоку 1 – «Тестовые упражнения по скоростно-силовым	Практическое занятие 7. Техника двигательных действий контрольно-тестовых упражнений и методы их освоения.	2	Л1, Л3, Л5, Л7, Л8 М1, М3, М4, М6 П2, П3, П4
	Содержание учебного материала	2	
	Техника двигательных действий контрольно-тестовых упражнений по Блоку 1.	2	
	В том числе, практических занятий		Л1, Л3, Л5, Л7, Л8 М1, М3, М4, М6 П2, П3, П4
	Практическое занятие 8. Техника двигательных действий	2	

качествам».	контрольно-тестовых упражнений по Блоку 1 и методы их освоения.		
Тема УМЗ 6. Методика освоения двигательными действиями по Блоку 2 – «тестовые упражнения на силовую выносливость».	Содержание учебного материала	2	
	Техника двигательных действий контрольно-тестовых упражнений по Блоку 2.	2	
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие 9. Техника двигательных действий контрольно-тестовых упражнений по Блоку 2 и методы их освоения.	2	Л1, Л3, Л5, Л7, Л8 М1, М3, М4, М6 П2, П3, П4
Тема УМЗ 7. Методика освоения двигательными действиями по Блоку 3 – «тестовые упражнения по определению развития физических качеств – гибкости, ловкости, координации».	Содержание учебного материала	2	
	Техника двигательных действий контрольно-тестовых упражнений по Блоку 3.	2	
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие 10. Техника двигательных действий контрольно-тестовых упражнений по Блоку 3 и методы их освоения.	2	Л1, Л3, Л5, Л7, Л8 М1, М3, М4, М6 П2, П3, П4
Подраздел 2.2. Учебно-тренировочные занятия			
2.2.1. Общая физическая подготовка			
Тема ОФП 1. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	Содержание учебного материала	8	
	Строевые упражнения, перестроения и построения, упражнения в парах и с предметами.	4	
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие 1. Разучивание и закрепление техники выполнения построения, строевых упражнений, перестроений на месте и в движении, общеразвивающих упражнений в парах и с	4	Л2, Л10 М1 П1

мышц верхнего плечевого пояса.	Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.		4	
	В том числе, практических занятий			
	Практическое занятие 1. Разучивание и закрепление техники упражнений на развитие верхнего плечевого пояса рук со своим весом, с отягощениями и на тренажерах.		2	Л1, Л2, Л3, Л4, Л5 Л9 М1, М2, М3 П2, П3, П4, П5
Тема СП 2 Развитие силы мышц ног.	Практическое занятие 2. Выполнение комплексов упражнений на развитие верхнего плечевого пояса и рук со своим весом, с отягощениями и на тренажерах.		2	
	Содержание учебного материала		4	
	Упражнения на развитие мышц ног.		4	
	В том числе, практических занятий			
	Практическое занятие 3. Разучивание и закрепление техники упражнений на развитие мышц ног со своим весом, с отягощениями и на тренажерах.		2	Л1, Л2, Л3, Л4, Л5 Л9 М1, М2, М3 П2, П3, П4, П5
	Практическое занятие 4. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног со своим весом, отягощениями и на тренажерах.		2	
Тема СП 3. Укрепление мышц брюшного пресса и спины.	Содержание учебного материала		4	
	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины.		4	
	В том числе, практических занятий			Л1, Л2, Л3, Л4, Л5 Л9 М1, М2, М3 П2, П3, П4, П5
	Практическое занятие 5. Разучивание и закрепление техники упражнений на укрепление мышц брюшного пресса и спины.		2	
	Практическое занятие 6. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц брюшного пресса и спины со своим весом, с отягощениями и на тренажерах.		2	
	Содержание учебного материала		2	
Тема СП 4. Комплексное воздействие на мышцы тела	Круговая тренировка комплексного силового воздействия на		2	Л1, Л2, Л3, Л4, Л5

при помощи организации УПЗ по методу круговой тренировки.	основные группы мышц.		Л9 М1,М2,М3 П2,П3,П4,П5
	В том числе, практических занятий		
Тема СП 5. Комплексная тренировка по круговому методу с проведением функциональной пульсовой пробы.	Практическое занятие 7. Овладение метода круговой тренировки посредством выполнения упражнений силового характера на основные группы мышц.	2	
	Содержание учебного материала	2	
	Круговая тренировка комплексного воздействия с проведением функциональной пульсовой пробы.	2	
Тема СП 6. Текущие контрольные нормативы по силовой подготовке.	В том числе, практических занятий		Л1,Л2,Л3,Л4,Л5 Л9 М1,М2,М3 П2,П3,П4,П5
	Практическое занятие 8. Закрепление знаний и умений по контролю и самооценки состояния своего физического состояния здоровья и функциональной подготовленности.	2	
Тема СП 6. Текущие контрольные нормативы по силовой подготовке.	Содержание учебного материала	2	
	Текущие контрольные нормативы по силовой подготовке.	2	
	В том числе, практических занятий		Л1,Л2,Л3,Л4,Л5 Л9 М1,М2,М3 П2,П3,П4,П5
2.2.4. Спортивные игры. Баскетбол.	Практическое занятие 9. Контроль за силовой подготовленностью обучающихся. Текущие контрольные нормативы по силовой подготовке.	2	
		16	
Тема ББ 1. Варианты ведения, передач мяча в парах. Способы выбивания мяча. Броски мяча в кольцо со штрафной линии.	Содержание учебного материала	2	
	Варианты ведения и передач мяча в парах. Способы выбивания мяча. Способы бросков мяча в кольцо.	2	Л3,Л6 М2,М5 П1,П5
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие 1. Обучение технике ведения мяча правой-левой рукой, со сменной рук. Обучение технике передач мяча от груди, из-за головы, с отскоком от пола, из-за спины в парах.	2	

	Обучение технике бросков мяча в кольцо двумя руками от груди и снизу, одной рукой от плеча. Сдача контрольного норматива – 10 штрафных бросков.		
Тема ББ 2. Одновременное ведение 2 х мячей прямо с разворотом по кругу. Броски мяча в кольцо с угла 90 градусов. 5+5	Содержание учебного материала	2	
	Одновременное ведение 2-х мячей. Броски с угловых точек.	2	Л3,Л6 М2,М5 П1,П5
	В том числе, практических занятий Практическое занятие 2. Закрепление техники ведения мяча – ведение 2 х мячей одновременно прямо с разворотом по кругу. Обучение технике бросков мяча в кольцо одной рукой от плеча с угловых точек. Сдача контрольного норматива – 10 бросков с угла 90 градусов (5+5).	2	
Тема ББ 3. Попеременное ведение 2 х мячей прямо с разворотом по кругу. Броски «Гирлянда» прямая.	Содержание учебного материала	2	
	Попеременное ведение 2 х мячей прямо с разворотом по кругу. Броски «Гирлянда» прямая.	2	Л3,Л6 М2,М5 П1,П5
	В том числе, практических занятий Практическое занятие 3. Закрепление техники ведения мяча и развитие координационных способностей – попеременное ведение 2-х мячей с разворотом по кругу. Обучение технике бросков мяча с разных расстояний в кольцо. Сдача контрольного норматива – 10 бросков «Гирлянда» прямая.	2	
Тема ББ 4. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча в баскетболе.	Содержание учебного материала	2	
	Упражнения: «Челнок» ведение правой и левой рукой со сменной направленней, ведение мяча « змейкой», ведение – остановка – ведение – остановка. В том числе, практических занятий	2	Л3,Л6 М2,М5 П1,П5

	<p>Практическое занятие 4. Обучение техники обводки соперника с поворотом и переводом мяча, остановкам мяча в баскетболе посредством упражнений: «челнок» ведение правой и левой рукой со сменной направлений, ведение мяча « змейкой», ведение – остановка – ведение – остановка.</p>	2	
<p>Тема ББ 5. Варианты выхода под кольцо в нападении. Броски с точек по овалу.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ведение –скачок-бросок по кольцу 2.Ведение – 2 шага – бросок по кольцу 3.Броски с точек по овалу. <p>В том числе, практических занятий</p> <p>Практическое занятие 5. Обучение технике выполнения технического элемента выхода под кольцо в нападении: ведение-скачок-бросок по кольцу. Закрепление техники броска одной рукой мяча в кольцо с разных точек (5 точек). Сдача контрольного норматива – ведение-скачок-бросок по кольцу с 3-х направлений.</p>	4	Л3,Л6 М2,М5 П1,П5
<p>Тема ББ 6. Зонная и индивидуальная защита.</p>	<p>Практическое занятие 6. Обучение технике выполнения технического элемента выхода под кольцо в нападении: ведение-2 шага-бросок по кольцу. Закрепление техники броска одной рукой мяча в кольцо с разных точек (10 точек). Сдача контрольного норматива – ведение-2 шага-бросок по кольцу с 3-х направлений.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Действия игроков при зонной защите. Действия игроков при индивидуальной защите.</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>Практическое занятие 7. Обучение техническим двигательным</p>	4	Л3,Л6 М2,М5 П1,П5

	<p>действиям игроков в зонной защите. Обучение тактическим действиям игроков в зонной защите. Закрепление технических и тактических действий игроков зонной защиты в учебной игре.</p> <p>Практическое занятие 8. Обучение техническим двигательным действиям игроков в индивидуальной защите. Обучение тактическим действиям игроков в индивидуальной защите. Закрепление технических и тактических действий игроков индивидуальной защиты в учебной игре.</p>	2	
2.2.4. Спортивные игры. Волейбол.		20	
Тема ВБ 1. Верхняя пас-передача над собой. Нижняя прием-передача перед собой. Нижняя подача мяча.	Содержание учебного материала	4	
	Верхняя пас-передача над собой.	4	ЛЗ,Л6 М2,М5 П1,П5
	Нижняя прием-передача над собой.	4	
	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	4	
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие 1. Обучение элементам техники верхней пас-передачи над собой. Обучение элементам техники прием-передачи мяча перед собой. Обучение элементам техники нижней прямой подачи.	2	
	Практическое занятие 2. Закрепление техники выполнения верхней пас-передачи над собой, прием-передачи мяча перед собой на месте и в движении. Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи. Сдача контрольных нормативов: - верхний пас-передача над собой - нижняя прием-передача перед собой - нижняя прямая подача	2	
Тема ВБ 2. Верхняя передача	Содержание учебного материала	4	

в парах. Нижняя боковая подача.	Верхняя передача в парах. Верхняя передача мяча с промежуточным пасом над собой. Нижняя боковая подача мяча через сетку. В том числе, практических занятий	4	Л3,Л6 М2,М5 П1,П5
	Практическое занятие 3. Обучение элементам техники верхней передачи мяча в парах. Обучение элементам техники верхней передачи с промежуточным пасом над собой. Обучение элементам техники нижней боковой подачи мяча через сетку.	2	
Тема ВБ 3. Нижняя передача мяча. Связка: верхняя передача- нижний прием- передача мяча в парах. Верхняя подача мяча через сетку.	Практическое занятие 4. Закрепление техники выполнения верхней передачи мяча через сетку в парах. Закрепление техники выполнения верхней передачи мяча с промежуточным пасом над собой. Закрепление техники выполнения нижней боковой подачи через сетку. Сдача контрольных нормативов: нижняя боковая подача.	2	Л3,Л6 М2,М5 П1,П5
	Содержание учебного материала	8	
	Нижняя передача мяча в парах. Верхний пас-передача мяча – снизу прием-передача в парах. Верхняя прямая подача мяча. Выход (выбегание) для приема мяча снизу.	8	Л3,Л6 М2,М5 П1,П5
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 5. Обучение элементам техники приема и передачи мяча снизу (в парах). Обучение элементам техники верхней прямой подачи мяча через сетку.	2	
	Практическое занятие 6. Закрепление техники выполнения приема-передачи мяча снизу в парах и учебной игре. Закрепление техники выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку. Сдача контрольных нормативов: верхняя прямая подача.	2	

	<p>Практическое занятие 7. Обучение элементам техники приема мяча снизу – выхода (выбегания под мяч) для приема мяча снизу посредством упражнения: работа в «коридоре»: 1-ый – «верхняя» передача мяча через сетку, 2-ой – выбегает, 2 паса снизу – передать мяч обратно. Закрепление техники подачи мяча через сетку в волейболе.</p> <p>Сдача контрольных нормативов: «Своя» подача.</p>	2	
	<p>Практическое занятие 8. Закрепление элементов техники верхней и нижней передачи посредством упражнения: стоя спиной к сетке: 2-3 паса «сверху» - прием двумя руками «снизу» - передача мяча через сетку.</p>	2	
<p>Тема ВБ 4. Нападающий удар.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Индивидуальное выполнение нападающего удара. Нападающий удар в парах.</p>	4	
	<p>В том числе, практических занятий</p>	4	Л3,Л6 М2,М5 П1,П5
	<p>Практическое занятие 9. Обучение элементам техники нападающего удара: с индивидуального подброса мяча на месте, нападающий удар с высокого подброса и верхнего паса с выходом на мяч индивидуально через сетку. Учебная игра в волейбол.</p>	2	
	<p>Практическое занятие 10. Обучение элементам техники нападающего удара: нападающий удар в парах на месте с подброса и верхнего паса, нападающий удар с выходом на мяч в парах через сетку. Учебная игра в волейбол.</p>	2	
<p>2.2.4. Спортивные игры. Бадминтон.</p>		4	
<p>Тема БМ 1. Жонглирование ракеткой и воланом. Подачи в бадминтоне.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Жонгливание (ракетка+ волан) на месте и в движении, чередуя левую и тыльную стороны ракетки. Низко-короткая подача</p>	2	
		2	Л3,Л6 М2,М5

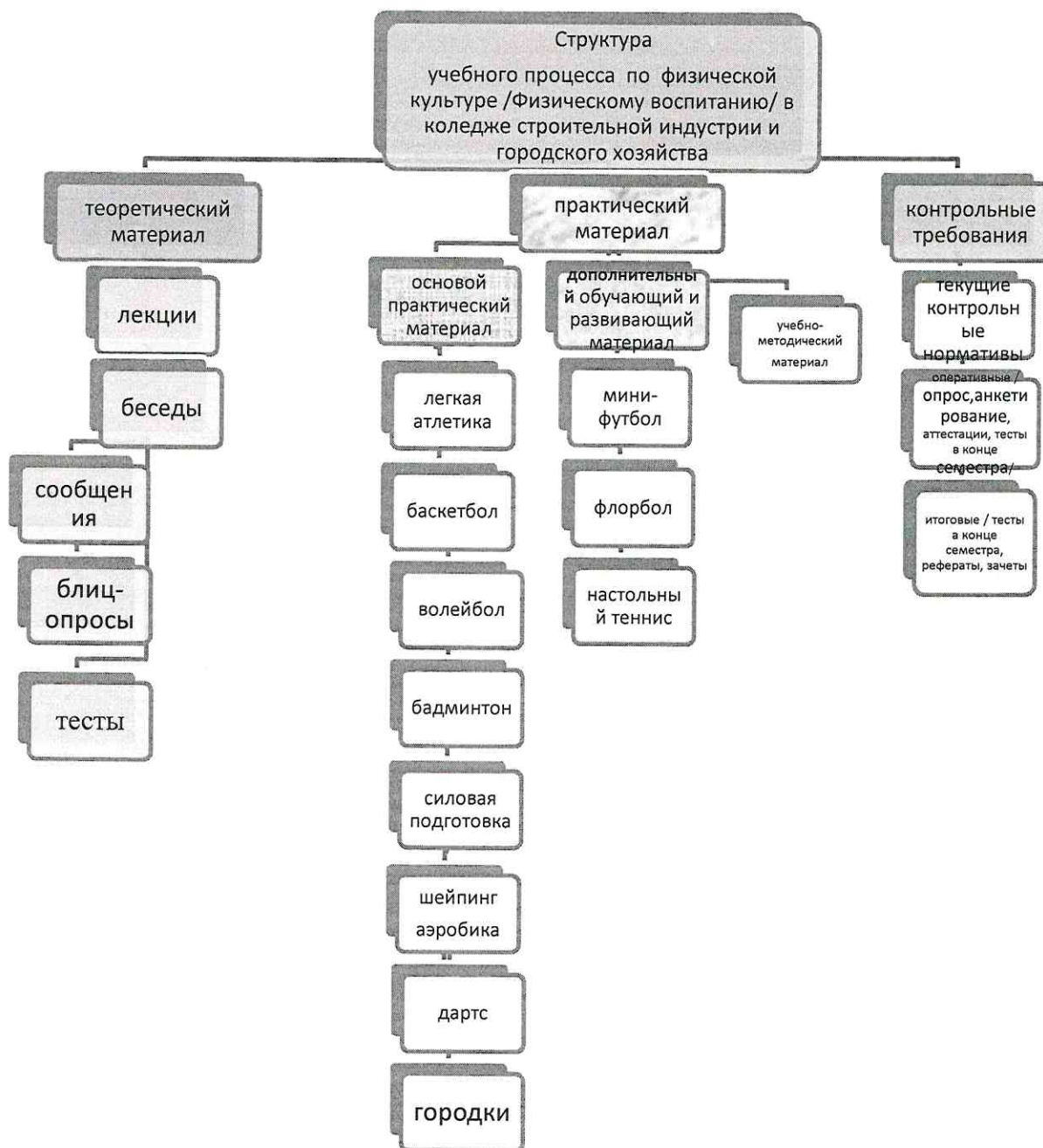
	справа-слева. Высоко -далекая подача справа-слева		П1, П5
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие 1. Обучение способам хвата ракетки, стойкам и передвижениям в бадминтоне, индивидуальной приемам волана и ударам тыльной и лицевой стороной ракетки на месте и в движении. Обучение основным видам подач в бадминтоне. Учебные одиночные встречи.	2	
Тема БМ 2. Приемы волана. Удары в бадминтоне.	Содержание учебного материала:	2	
	Низко-короткие приемы справа-слева. Высоко-далекие приемы волана справа-слева. Высоко-далекий удар. Коротко-низкий удар.	2	Л3, Л6 М2, М5 П1, П5
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ.		
	Практическое занятие 2. Обучение элементам техники приемов волана. Обучение элементам техники ударов волана в бадминтоне. Учебные парные встречи.	2	
2.2.4. Спортивные игры. Дартс.		6	
Тема Дартс.	Содержание учебного материала:		
	Стойка дартсиста, броски, варианты игры в дартс, помогающий в подготовке к основной соревновательной игре, правила игры в Дартс.	6	Л1, Л2, Л6 М5 П1
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие 1. Обучение элементов техники броска дротики в мишень. Выполнение игровых заданий по Дартсу: закрыть сектора с 1 по 20 случайным броском, кольцо удвоения и утроения; набрать 250 очков за 5 серий.	2	

	Практическое занятие 2. Закрепление техники броска дротика в мишень. Выполнение игровых заданий по Дартсу: закрыть черные сектора с подтверждением по часовой стрелке, минус 5 – свой сектор.	2	
	Практическое занятие 3. Закрепление техники броска дротика в мишень. Выполнение игровых заданий по Дартсу: закрыть сектора одиночным случайным броском по кругу против часовой стрелки (можно закрыть в серии до трех секторов, не пропуская их за 10 серий); набрать 301 (завершение в кольцо удвоения)	2	
2.2.4. Спортивные игры. Горodки.		4	
Тема Горodки.	Содержание материала:		
	Хват биты, стойка городошника, городошные фигуры, расстановка городошных фигур, бросок биты. Правила игры в горodки.	4	Л3, Л6 М2, М5 П1, П5
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ.		
	Практическое занятие 1. Обучение расстановки городошных фигур, технике броска биты. Выбывание городошных фигур.	2	
	Практическое занятие 2. Закрепление знаний и умений по расстановке городошных фигур. Закрепление техники броска биты. Выбывание городошных фигур.	2	
2.3. Контрольно-тестовые учебно-тренировочные занятия		12	
Тема ИФП – «Индекс физической подготовленности»	Содержание материала:	4	
	Тестовые упражнения: прыжок в длину с места, тройной прыжок, челночный бег, толкание волейбольного мяча от груди, прыжки через скакалку на двух ногах вращение вперед. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.	4	Л1, Л2, Л9, Л10 М1, М3, М6 П3, П5
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие 1. Определение уровня физической	4	

	подготовленности студента.		
Тема Блок 1	Содержание материала:	2	
	Тестовые упражнения: челночный бег волейболиста, прыжки - пятискоки, метание набивного мяча весом 1 кг сверху и снизу, прыжки через скакалку на двух ногах вращение назад.		Л1, Л2, Л9, Л10 М1, М3, М6 П3, П5
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие 2. Определение степени развития скоростных и скоростно-силовых качеств студента. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.	2	
Тема Блок 2.	Содержание материала:	2	
	Тестовые упражнения: группировка «гребца» (на мышцы брюшного пресса, равновесия и координации), жим ногами тренажер №5 (на мышцы ног и малого таза), поднимание-опускание туловища с весом «орлиные махи» тренажер №8 (на мышцы спины), упражнения с гантелями, сидя на наклонной скамейке – юноши – жим гантелей от плеча, девушки – сведение-разведение прямых рук, подтягивания: юноши – в виси на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине с упором ног.	2	Л1, Л2, Л9, Л10 М1, М3, М6 П3, П5
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие 3. Определение степени развития силовых качеств. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.	2	
Тема Блок 3.	Содержание материала:	4	
	Тестовые упражнения: прыжки через скакалку со сменой ног вращение вперед «Дорожка» в течение 30 сек., вращение обруча в движении с разворотом в прыжке на 180 градусов в прыжке, прыжки через скакалку крест-накрест (смена положения ног) 2х2 в течение 30 сек., упражнения на равновесие в течение 1 мин,	4	Л1, Л2, Л9, Л10 М1, М3, М6 П3, П5

	упражнение на силу мышц спины «рыбка», упражнение на гибкость – наклон вперед, упражнения на быстроту и координацию движений – «стоп-ход» и «боко-ход».		
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие 4: Определение степени развития физических качеств: ловкости и координации движений, равновесия и гибкости. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.	4	
2.4. Зачетный	Содержание материала:	4	
	Подведение итогов: осмысление и усвоение программного материала, обобщение и систематизацию всего изученного материала.	4	
	Практический материал: оглашение выводов о проделанной работе обучающимися: учебной и спортивной; информирование об эффекте проделанной работе за семестр; обсуждение итогов семестра; пожелания; объявление порядка организации пересдач; разъяснения о поставленных задачах на следующий семестр.	4	
	На каждом занятии планируется: Подведение итогов успеваемости. Подведение итогов посещаемости.		
	Всего:	118	
2.5. Дополнительные виды спорта, используемые в учебно-образовательном процессе	Содержание учебного материала:		
	Командные игры, где развиваются личные качества и умения работать в команде, умения принимать быстрые решения, способствует укреплению общего состояния здоровья,		Дополнительный материал

	укрепляются практически все мышцы тела, развивается ловкость и координация движений. Теоретические сведения: Правила игры. Техника безопасности игры: одежда, обувь, инвентарь, правила поведения на занятиях, профилактика травматизма. Правила соревнований. Основные технические навыки, тактики игры.		
Настольный теннис	Практический материал Умение согласовывать движения ракетки с полетом и отскоком мяча; подачи мяча: толчком справа (слева), накатом справа (слева); прием-передача мяча: толчком прямо (справа, слева), подставкой прямо (справа, слева), накатом справа (слева), учебная игра с вариантным сочетанием подач и приемов мяча.		
Мини-футбол	Практический материал Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		Дополнительный материал
Флорбол (зальный хоккей)	Практический материал Пасы клюшкой, розыгрыш спорного мяча, вводный удар, свободный удар и штрафной бросок. Учебно-тренировочные игры в спортивном зале, (первая половина основной части занятия или в конце основной части урока)		Дополнительный материал



6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия стадиона с беговыми дорожками, спортивного зала, тренажерного зала, зала, оборудованного мишенными установками для игры в Дартс, площадки для игры в бадминтон, площадки для игры в городки.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение:

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. спортивного зала:

- футбольные ворота - 2 шт.,
- баскетбольные щиты с кольцами – 2 основных щита и 4 дополнительных,
- волейбольные крепления для волейбольной сетки – 2 шт.;
- крепления для бадминтонной сетки;
- сетка волейбольная;
- сетки баскетбольные – 6 шт;
- сетка бадминтонная;
- волейбольные, футбольные, баскетбольные мячи;
- ракетки и воланы для игры в бадминтон;
- клюшки и мячи для игры во флорбол;

2. тренажерного зала:

- тренажер – машина Смитта (штанга)
- многофункциональный тренажер для подтягиваний
- тренажер для развития мышц рук (бицепсы)
- тренажер (гиперэкстензия)
- тренажер – скамья для развития мышц брюшного пресса
- тренажер (стойка и скамья) для жима штанки
- стойка для дисков
- беговые дорожки – 2 шт.

3. фитнес зала:

- коврики для фитнеса – 10 шт.
- гимнастические маты – 10 шт.
- степ-доски – 10 шт.

- зеркала
- скакалки – 8 шт.
- гимнастические скамейки – 4 шт.
- обручи – 2 шт.

4. внутренний дворик академии:

- стойки для крепления бадминтонных сеток – 6 шт.
- ворота для игры во флорбол – 2 шт.
- баскетбольные стойки – 2 шт.

5. Аудитория, приспособленная для проведения занятий по Дартсу:

- мишени для игры в Дартс – 4 шт.
- комплект дротиков (3 шт.) – 4 комплекта

Материально - техническое оборудование:

- спортивного зала: стационарный компьютер, электронное спортивное табло, проектор.
- тренажерного зала: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, телевизор, видеоплеер, программные носители по темам силовой подготовки, комплексные программы по аэробике и шейпингу, электронные часы с секундомером.

Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, дополнительных ресурсов, Интернет – ресурсов

Основные источники:

Кузнецов В. С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru>. Для СПО

Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г.

— Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>. — Текст : электронный

Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры : учебник / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Физическая культура : учебное пособие / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы. Базовый уровень : учебник / В.И. Лях.- 8-е изд.- Москва : Просвещение, 2020.- 271 с. : ил. — 25 экз.

Дополнительные источники:

Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 793 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские

зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 531 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Бурякин, Ф.Г. Физкультурно-оздоровительные технологии укрепления здоровья и коррекции телосложения : учебное пособие / Бурякин Ф.Г. — Москва : Русайнс, 2019. — 328 с. — ISBN 978-5-4365-3662-0. — URL: <https://book.ru/book/933645> (дата обращения: 22.03.2020). — Текст : электронный.

Мифтахов, Р.А. Содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и студенческой молодежи : учебное пособие / Мифтахов Р.А. — Москва : Русайнс, 2019. — 97 с. — ISBN 978-5-4365-4231-7. — URL: <https://book.ru/book/934612> (дата обращения: 22.03.2020). — Текст : электронный.

Мифтахов, Р.А. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие / Мифтахов Р.А. — Москва : Русайнс, 2019. — 89 с. — ISBN 978-5-4365-4230-0. — URL: <https://book.ru/book/934519> (дата обращения: 22.03.2020). — Текст : электронный.

Филимонова, С.И. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б., Глазкова Г.Б., Аверясова Ю.О., Алмазова Ю.Б. — Москва : Русайнс, 2020. — 355 с. — ISBN 978-5-4365-4556-1. — URL: <https://book.ru/book/935979> (дата обращения: 11.08.2020). — Текст : электронный.

Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / Горшков А.Г., под ред., Еремин М.В., Кутьин И.В., Мусульбес Д.В., Мушаков А.А., Волобуев А.Л. — Москва : КноРус, 2020. — 339 с. — ISBN 978-5-406-07479-4. — URL: <https://book.ru/book/934325> (дата обращения: 11.05.2020). — Текст : электронный.

Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с. — ISBN 978-5-406-02565-9. — URL: <https://book.ru/book/936250> (дата обращения: 11.08.2020). — Текст : электронный.

Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 239 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-02710-3. — URL: <https://book.ru/book/936273> (дата обращения: 11.08.2020). — Текст : электронный.

Интернет-ресурсы

Образовательная платформа «Юрайт» - (электронный ресурс) – <https://bibli-online.ru>

Электронно-библиотечная система «BOOK.RU» - (электронный ресурс) – www.book.ru

7. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Теоретическая часть		
<p>Основные понятия физической культуры. Физическая культура в системе среднего профессионального образования. Влияние физической культуры на формирование личности студента. Техника безопасности на занятиях физической культуры. Первая помощь при травмах. Основы построения самостоятельного занятия физическими упражнениями. Самоконтроль за состоянием здоровья.</p>	<p>Знание основных понятий физической культуры и ее составляющие. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности. Владение техникой безопасности на занятиях физической культурой. Знание основных приемов неотложной помощи. Знание влияния занятий физической культурой на достижение жизненного успеха. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) Знание методов самоконтроля за функциональным состоянием организма и за двигательной подготовленностью. Знание правил ведения дневника самоконтроля. Знание средств и приемов гигиенической гимнастики.</p>	<p>Блиц-опросы на практических занятиях – оценка выполненных практических заданий по работе с информацией</p>
Практическая часть		
<p>Учебно-методические занятия</p>	<p>Освоение методов эффективных двигательных действий. Применение знаний и умений в развитии функциональных и двигательных способностей, направленных на формирование качеств и свойств личности. Умение использовать тесты, позволяющие определять и</p>	<p>- оценка за результаты блиц - опроса по заданным контрольным вопросам, - оценка за умение формулирование выводов по результатам тестирования. - оценка за умение заполнения протоколов занятий. - оценка за грамотный показ упражнений. - оценка за активность, за умение</p>

	<p>анализировать состояние здоровья, индивидуальной физической подготовленности и физического развития.</p> <p>Овладение методами и средствами, способствующими укреплению здоровья.</p> <p>Умение определять степень работоспособности, утомления, усталости.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы гигиенической гимнастики.</p> <p>Знание и исполнение техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.</p>	<p>думать (обобщать и анализировать).</p> <p>- оценка за своевременное определение ошибок в выполнении и предложение мер для их исправления (подсказки).</p> <p>- оценка за умение составления и проведения комплекса упражнений утренней гимнастики.</p> <p>- оценка знаний путем прохождения тестирований на портале дистанционного обучения АУГСГиП: по темам «Основные понятия и составляющие физической культуры», «Самоконтроль за состоянием здоровья».</p>
Учебно-тренировочные занятия		
ОФП	<p>Освоение навыками умениями эффективными и экономичными жизненно важными двигательными действиями как ходьба, бег</p> <p>Знание правильности выполнения команд строевых упражнений,</p> <p>Пополнить банк знаний по подвижным играм</p> <p>Овладение техникой безопасности на занятиях физической культурой и спортом и оказания первой медицинской помощи.</p>	<p>- критерии оценки результатов освоения двигательными действиями за способность выполнения конкретных задач по разучиванию, закреплению умения выполнения техники элементов общеразвивающих упражнений.</p> <p>- оценка за составление и выполнения комплекса общеразвивающих упражнений.</p> <p>- оценка за блиц-опрос на учебном занятии по контрольным вопросам по темам.</p>
Легкая атлетика	<p>Освоение техники равномерного бега на длинные дистанции и спринтерского бега на короткие дистанции, техники низкого и высокого старта, стартового разбега и финиширования.</p>	<p>- оценка за представление и обоснования подобранной информации и наглядного материала по заданной теме</p> <p>- критерии оценки результатов освоения двигательными действиями за способность выполнения конкретных задач по разучиванию, закреплению умения выполнения элементов техники стартовых стоек, стартовых разгонов, финишного разгона</p>

		3 по контролю освоения двигательными действиями и развитию физических качеств. - в начале 1 семестра и в конце 2 семестра учебного года.
--	--	---

Приложения

Приложение 1. Оценка уровня физических способностей студента

ИНДЕКС ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Тестовые упражнения для оценки степени развития скоростно-силовых и силовых качеств
(первичные нормативные требования для студентов нового набора)

Откорректированы в 2018-2019 учебном году

Тесты					
Степень физического развития	Челночный бег легкоатлета /3 «кубика»/	Прыжок в длину с места с 2-х ног	Тройной прыжок в длину с места	Толкание волейбольного мяча 2-мя руками от груди	Прыжки через скакалку / вращ. вперед/ (30 сек.)
	сек	см	см	метр	кол-во
На базе основной школы /9 класс/					
Юноши					
Отлично	14,5	230	700	10,0	60
Хорошо	15,0	220	675	9,0	50
Удовлетворительно	15,5	210	650	8,0	40
Слабое	16,0	200	625	7,0	30
Неудовлетворительно	>16,0	<200	<625	<7,0	<30
Девушки					
Отлично	16,5	170	550	9,0	70
Хорошо	17,0	160	525	8,0	60
Удовлетворительно	17,5	150	500	7,0	50
Слабое	18,0	140	475	6,0	40
Неудовлетворительно	>18,0	<140	<475	<6,0	<40

Приложение 2. Оценка уровня физической подготовленности студента основной и подготовительной медицинской группы допуска к занятиям физической культурой

БЛОК № 1. Тестовые упражнения для оценки степени развития скоростно-силовых и силовых качеств:

(первичные нормативные требования для студентов нового набора)

Откорректированы в 2018-2019 учебном году

Степень развития	Челночный бег волейболиста	Прыжки 5-скоки	Метание набивного мяча(1 кг)		Прыжки на скакалке	
			снизу	сверху	Вращение Вперед 2-ой прыжок с 2-мя промеж. за 30 сек с	Вращение назад за 30 сек
	сек	метр	метр	метр	Кол-во	Кол-во
На базе основной школы (9 класс)						
Юноши						
Отлично	14,5	12	14,0	13,0	10	70
Хорошо	15,0	11	13,0	12,0	8	60
Удовлетворительно	15,5	10	12,0	11,0	6	50
Слабо	16,0	9	11,0	10,0	4	40
неудовлетворительно	>16	8	<11,0	<10,0	2	30
Девушки						
Отлично	16,0	9	10,0	9,0	8	80
Хорошо	16,5	8	9,0	8,0	6	70
Удовлетворительно	17,0	7	8,0	7,0	4	60
Слабо	17,5	6	7,0	6,0	2	50
неудовлетворительно	>17,5	5	<7,0	<6,0	<2	40

БЛОК №2. Тестовые упражнения для определения степени развития физических качеств:
силовая выносливость

(первичные нормативные требования для студентов нового набора)

Откорректированы в 2018-2019 учебном году

Тесты					
Степень развития силовой выносливости	Группировка «гребца»	Жим гантелей (ю) Сведение – разведение рук с отягощением (д) тр.№ 13	Жим ногами тр.№ 5	Опускание-поднимание туловища с отягощениями «орлиные махи» тр.№8	Подтягивания на высокой перекладине (ю) на низкой перекладине (д)
	(мышцы брюшного пресса)	(мышцы рук и плечевого пояса)	(мышцы ног)	(мышцы спины)	(мышцы рук и плечевого пояса)
	Количество движ.	Количество движ.	Количество движ.	Количество движ.	Количество движ.
На базе основной школы (9 класс)					
Юноши					
Отлично	35	20	20	20	11
Хорошо	30	15	15	15	9
Удовлетворительно	25	10	10	10	7
Слабо	20	5	5	5	5
неудовлетворительно	15	<5	<5	<5	3
Девушки					
Отлично	30	20	20	20	20
Хорошо	25	15	15	15	15
Удовлетворительно	20	10	10	10	10
Слабо	15	5	5	5	5
неудовлетворительно	10	<5	<5	<5	<5

БЛОК № 3. Тестовые упражнения для оценки развития физических качеств: ловкости и координации движений, равновесия и гибкости.

(первичные нормативные требования для студентов нового набора)

Откорректированы в 2018-2019 учебном году

Тесты							
Степень развития качеств	Удержание туловища в статическом положении стоя	Максимальный наклон вперед туловища из положения стоя	«рыбка»-статика	Обруч в движении с разворотом на 180 град.	Прыжки на скакалке ноги Х, смена через 2 прыжка за 30 сек	Стопоход L=6м	Бокоход 3+3 м
	Равновесие	Гибкость	Гибкость и сила мышц спины	(координация)	(координация)	(координация) в стадии эксперимента	
	Мин/сек	см	Мин/сек	Кол-во разворотов	Ошибки + остановки	сек	сек
На базе основной школы (9 класс)							
Юноши							
Отлично	4.30	Касание пола ладонью	3.30	5	Без ошибок и остановок	7.0	8.0
Хорошо	4.00	Касание пола кулаками	3.00	4	Без остановок	8.0	9.0
Удовлетворительно	3.30	Касание пола пальцами рук	2.30	3	1 остановка	9.0	10.0
Слабо	3.00	Касание пальцами голеностопа	2.00	2	2 остановки	10.0	11.0
неудовлетворительно	2.30	Касание пальцами рук голени	1.30	1	3 остановки	11.0	12.0
Девушки							
Отлично	4.00	Касание пола ладонью	3.00	7	Без ошибок и остановок	7.0	8.0
Хорошо	3.30	Касание пола кулаками	2.30	6	Без остановок	8.0	9.0
Удовлетворительно	3.00	Касание пола пальцами рук	2.00	5	1 остановка	9.0	10.0
Слабо	2.30	Касание пальцами голеностопа	1.30	4	2 остановки	10.0	11.0
неудовлетворительно	2.00	Касание пальцами рук голени	1.00	3	3 остановки	11.0	12.0

Примечания: Нормативы действительны один раз – на первом курсе в сентябре. Далее студенты получают оценки относительно предыдущего результата: улучшил – отлично, ухудшил на определенную градацию – хорошо, еще хуже – удовлетворительно, слабо и неудовлетворительно – задание на дом, каникулы. Подбор тестовых упражнений. Градации степени физического развития, нормативные требования являются авторской разработкой преподавателей физической культуры : Жиганова В.И. , Карповой Е.И. , Михайловой Е.Н.

Приложение 3. Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы допуска к занятиям физической культурой

- Освоить методы эффективных двигательных действий.
- Уметь использовать тесты, позволяющие определять и анализировать состояние здоровья, индивидуальной физической подготовленности и физического развития
- Овладеть основными приемами неотложной помощи
- Овладеть методами и средствами, способствующими развитию физических качеств и укреплению здоровья
- Уметь определять степень работоспособности, утомления, усталости.
- Знать средства и приемы гигиенической гимнастики.
- Уметь составлять и проводить комплексы гигиенической гимнастики.
- Знать и исполнять правила безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
- Знать о своем заболевании следующие сведения: определение, причины, симптоматику, диагностику, лечение, режим при заболевании.
- Знать упражнения лечебно-профилактической гимнастики при заболевании (подобрать и проконсультироваться с лечащим врачом).
- Выполнять индивидуально дома и на занятиях физической культурой, утвержденные врачом физические упражнения под контролем преподавателя физической культуры.
- Написание рефератов по темам «Здоровье и основы физической культуры».
- Знать основы техники и тактики спортивных игр «Баскетбол», «Волейбол», «Дартс», «Городки», «Бадминтон» и их правила; правила судейства и жесты судей.
- Участвовать в учебно-исследовательских исследованиях по дисциплине «Физическая культура».
- Участвовать в тестировании учебных групп по определению знаний по темам: баскетбол, волейбол, основы физической культуры и ее составляющие.