

**Академический колледж**

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе,  
доцент Н. И. Севрюгина  
17 апреля 2023г.

**СГЦ.04 Физическая культура**

**Рабочая программа учебной дисциплины**

Для студентов специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах  
гуманитарный профиль

квалификация выпускника – Учитель начальных классов. Учитель начальных классов с дополнительной подготовкой

**Краснодар, 2023**

Рассмотрено  
на заседании предметно цикловой комиссии  
Протокол № 9 от 08 апреля 2023г.  
Председатель ПЦК Певтиев О.В.  
Зав. ОПГС Академического колледжа  
Елесеева М. А.

Принято  
педагогическим советом  
Академического колледжа  
Протокол № 9  
от 08 апреля 2023 г.

Рабочая программа разработана на основе основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена, специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ Об образовании в Российской Федерации (редакция от 25.12.2018 г.) и требований ФГОС среднего профессионального образования (приказ от 27.10.2014 г. № 1353 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах (Зарегистрировано в Минюсте России 24.11.2014 г. № 34864) технического профиля профессионального образования.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах гуманитарного профиля (на базе основного общего образования) в соответствии с требованиями ФГОС СПО на 2-4 курсе (ах) в 3,7,8 семестре (ах).

Рецензенты:

Заместитель директора по учебно-методической работе ЧУ ПОО КТУИС г. Краснодар, Бондаренко  
Н. А.

Директор НЧОУ Академическая гимназия Е. Г. Дашко

Директор МБОУ СОШ №10, г. Краснодар Швачко Л. П.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»...	4
1.1. Область применения программы .....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы .....	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	4
1.4. Формирование личностных результатов воспитательной работы обучающихся.....	5
1.5 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины.....	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	7
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	7
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» .....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	12
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	12
3.2 Условия реализации программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	12
3.3. Информационное обеспечение обучения.....	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	23
4.1 Контрольные тесты для оценки практических умений и навыков в базовых видах спорта.....	23
4.2. Теоретические вопросы к зачетам .....	20
5 Оценка освоения достижений личностных результатов воспитательной работы .....	21

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по всем специальностям СПО, в рамках реализации ОПОП СПО

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО углублённой подготовки.

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки

ПК 1.2. Проводить уроки

ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия

ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу

ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия

#### **1.4 Формирование личностных результатов воспитательной работы обучающихся**

**ЛР 1.** Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

**ЛР2.** Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономической активности и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

**ЛР3.** Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, права и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

**ЛР4.** Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

**ЛР5.** Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

**ЛР6.** Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

**ЛР7.** Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

**ЛР8.** Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастность к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

**ЛР9.** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака,

психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

**ЛР10.** Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

**ЛР11.** Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

**ЛР12.** Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

### **1.5 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часов
- теоретический раздел 14 часов
- практические занятия 160 часов
- самостоятельной работы обучающегося 174 часа

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной деятельности	Объем часов						
	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр	итого
Максимальная учебная нагрузка (всего) в том числе:	56	72	44	68	52	52	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	28	36	24	26	26	26	174
В том числе:							
теоретическое обучение	2	2	2	2	2	2	12
лабораторные занятия	-						
практические занятия	26	34	20	32	24	24	160
контрольные работы	-						
курсовая работа (проект)	-						
в том числе:							
Самостоятельная работа над курсовой (проектом)	-						
Промежуточная аттестация в форме (указать)	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	дифференцированный зачет	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
<b>Семестр 3. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		64	
Тема: Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<p align="center"><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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.</p>	32	<i>ознакомительный репродуктивный продуктивный</i>
	Лекция: № 3 <b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b>	2	
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Формирование знаний и представлений, обучающихся по основам безопасности занятий.</li> <li>2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Формирование знаний и представлений обучающихся по основам безопасности занятий.</li> <li>3. Тесты программы СПО для оценки уровня физической подготовленности. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Формирование гигиенических знаний и представлений, обучающихся о гигиене одежды. Развитие скоростно-силовых качеств.</li> <li>4. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</li> <li>5. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</li> <li>6. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия и нарушения осанки.</li> <li>7. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</li> <li>8. Проведение студентами самостоятельно</li> </ol>	30	



	<p>подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p> <p>9. Совершенствование физических качеств: выносливость, скоростно - силовые качества. Обучение технике общеразвивающих прикладных упражнений.</p> <p>10. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p> <p>11. Совершенствование физических качеств. Контроль уровня физической подготовленности. Прием зачета по дисциплине.</p>		
	Контрольные работы	-	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>		
<b>Семестр 4. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		76	
Тема. Общая физическая подготовка	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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.</p>	38	<i>Ознакомительны й репродуктивны и продуктивный</i>
	Лекция № 4 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	2	
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>2. Строевые и порядковые упражнения: совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Комплекс ОРУ для развития физических качеств.</p>	36	

	<p>3. Упражнения общеприкладной направленности, в сочетании с медленным бегом, переноска партнера на спине- юноши, набивного мяча(3кг)-девушки.</p> <p>4. Прыжки из приседа в присед из выпрямления тела в прыжке. Выполнить упражнения на внимание.</p> <p>5. Строевые порядковые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Техника бега на средние дистанции. «Рваный бег».</p> <p>6. Строевые упражнения. Перестроения на месте. Комплекс ОРУ с мячом. 12 мин бег с переменной скоростью. Эстафетный бег, приближенный к соревновательному. П/И «Попади в цель». Выполнить упражнения на внимание.</p> <p>7. Допустимая ЧСС во время работы для своего возраста. Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ с палкой. Бег с выполнением заданий до 15 мин. Рассказать о правилах соревнований по бегу на и длинные дистанции. «Ручной мяч»</p> <p>8. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Комплекс ОРУ С обручем. Совершенствование раскладки сил в 12- минутном ходьбе и беге.</p> <p>9. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Подвижные игры различной интенсивности с элементами легкой атлетики.</p> <p>10. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Подвижные игры различной интенсивности с элементами баскетбола.</p> <p>11. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Подвижные игры различной интенсивности с элементами волейбола.</p> <p>12. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Подвижные игры различной интенсивности с элементами гимнастики.</p> <p>13. Подвижные игры различной интенсивности. Оценка уровня физической подготовленности. Прием зачета по дисциплине.</p>		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельной работы		
<b>Семестр 5. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		48	
Тема: Лёгкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега на короткие, средние и длинные	24	<i>ознакомительный</i>

	дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		<i>репродуктивный продуктивный</i>
	<b>Лекция № 5 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Лёгкая атлетика.</b>	2	
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции)</li> <li>2. Освоение высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;</li> <li>3. Освоение бега 100 м,</li> <li>4. Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м;</li> <li>5. Бег по прямой с различной скоростью,</li> <li>6. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</li> <li>7. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>8. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>9. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);</li> <li>10. Толкание ядра; сдача контрольных нормативов.</li> </ol> <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p>	22	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Семестр: 6. Формирование психического и физического здоровья, освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</b>		52	
Тема: Спортивные	<b>Содержание учебного материала</b>	26	<i>ознакомительны</i>

<p>игры.</p>	<p><b>Баскетбол.</b> 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.</p> <p><b>Волейбол.</b> 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>	<p><i>й</i> <i>репродуктивный</i> <i>продуктивный</i></p>
<p>Лекции</p>		<p>2</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Практические занятия</b></p> <p><b>Баскетбол:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),</li> <li>2. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),</li> <li>3. Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.</li> <li>4. Освоение правил игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.</li> <li>5. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.</li> <li>6. Освоение правил игры. Игра по правилам.</li> </ol> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе игры.</p> <p>Проведение тренировочных игр, двусторонние игры на счёт.</p> <p>Проверка контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p><b>Волейбол:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.</li> <li>2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.</li> <li>3. Приём мяча. Передачи мяча.</li> <li>4. Нападающие удары. Блокирование</li> </ol>	<p>24</p>

	<p>нападающего удара. Страховка у сетки.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.</li> <li>6. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.</li> <li>7. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.</li> </ol> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе игры.</p> <p>Проведение тренировочных игр, двусторонние игры на счёт.</p> <p>Проверка контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p>		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Освоение техники самоконтроля, умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации		
<p><b>Семестр: 7</b> <b>Развитие личностных качеств: восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений.</b></p>		56	<p><i>ознакомительный репродуктивный продуктивный</i></p>
<p>Тема: Спортивные игры.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Футбол.</b> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём 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.</p> <p><b>Гандбол.</b> Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры</p>	28	

	<p>вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.</p>		
	<p><b>Лекции № 7 Развитие личностных качеств: восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений.</b></p>	2	
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>Футбол:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча,</li> <li>2. Приём мяча: ногой, головой. обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.</li> <li>3. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</li> <li>4. Игра по правилам. Проведение тренировочных игр, двусторонние игры на счёт.</li> <li>5. Проверка контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</li> </ol> <p>Гандбол:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски.</li> <li>7. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику,</li> <li>8. Перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.</li> <li>9. Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание).</li> <li>10. Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия.</li> <li>11. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра. Проверка</li> </ol>	26	

	контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.		
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий Освоение техники самоконтроля, умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации	28	
<b>Семестр 8</b>		48	
<b>Тема: Развитие аэробно-анаэробных качеств</b> <b>Аэробика (девушки)</b> <b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Аэробика.</b> Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. <b>Атлетическая гимнастика.</b> Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.		<i>ознакомительны й репродуктивны , продуктивный</i>
	<b>Лекции:</b> Развитие аэробно-анаэробных качеств Аэробика (девушки) Атлетическая гимнастика (юноши)	2	
	<b>Практические занятия</b> <b>Аэробика:</b> 1. Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. 2. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. 3. Основные исходные положения. 4. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. 5. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. 6. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. 7. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. 8. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от «головой» к «хвосту», «зигзаг», «сложения», «блок-метод». 9. Методы регулирования нагрузки в ходе	22	

занятий аэробикой.

На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: воспитание выносливости, координации движений в процессе занятий.

На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.

Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.

**Атлетическая гимнастика:**

1. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.
2. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.
3. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.
4. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.
5. 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.
6. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.
7. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.
8. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.
9. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их



	<p>сочетаний.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: воспитание силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости через включение специальных комплексов упражнений. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам)</p>		
	Контрольные работы	-	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Девушки. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Юноши. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>		
<b>Всего:</b>		344	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Перечень средств материально-технического обеспечения для обучения по ОГСЭ.04 Физическая культура представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Перечень средств материально-технического обеспечения для обучения по ОГСЭ.04 Физическая культура

<b>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</b>
301	81 посадочное место Рабочее место преподавателя Доска Проектор infocus, экран для проектора.	
Стадион	Спортивный зал. Баскетбольные кольца на щите, ворота для минифутбола, метал. диск Здоровье, зеркало большое (полотно) настенное, коврики полиуретановые, магнитофон Panasonic, манишки игровые, обручи металлические, ракетки бадминтон д/соревнований, сетки баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические, стенки гимнастические, турник Низкая перекладина, форма баскетбольная, форма футбольная, шахматы, шашки, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, столы для настольного тенниса, спортивные тренажеры и прочий спортивный инвентарь	

Спортзал	Спортивный зал. Баскетбольные кольца на щите, ворота для минифутбола метал, диск Здоровье, зеркало большое (полотно) настенное, коврики полиуретановые, магнитофон Panasonic, манишки игровые, обручи металлические, ракетки бадминтон д/соревнований, сетки баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические, стенки гимнастические, турник Низкая перекладина, форма баскетбольная, форма футбольная, шахматы, шашки, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, столы для настольного тенниса, спортивные тренажеры и прочий спортивный инвентарь	
----------	---	--

### **3.2 Условия реализации программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Специфика получаемой направленности (профиля) образовательной программы предполагает возможность обучения следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- с ограничением двигательных функций;
- с нарушениями слуха.
- с нарушениями зрения

Организация образовательного процесса обеспечивает возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) инвалидов в учебные аудитории и другие помещения, для этого имеются пандусы, поручни, лифты и расширенные дверные проемы.

В учебных аудиториях и лабораториях имеется возможность оборудовать места для студентов-инвалидов с различными видами нарушения здоровья, в том числе опорно-двигательного аппарата и слуха. Освещенность учебных мест устанавливается в

соответствии с положениями СНиП 23-05-95 «Естественное и искусственное освещения». Все предметы, необходимые для учебного процесса, располагаются в зоне максимальной досягаемости вытянутых рук.

Помещения предусматривают учебные места для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, имеющих сердечно-сосудистые заболевания, они оборудованы солнцезащитными устройствами (жалюзи), в них имеется система климат-контроля.

По необходимости для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатываются индивидуальные учебные планы и индивидуальные графики, обучающиеся обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

### **Темы рефератов для студентов, временно освобожденных по болезни от физических нагрузок, и для студентов специальных медицинских групп**

1. Клинико-физиологическое обоснование лечебного воздействия физических упражнений на организм человека.
2. Общие основы применения лечебной физической культуры.
3. Структура, содержание и отличительные особенности построения самостоятельных занятий лечебной физической культурой. Средства, методы, методика проведения.
4. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье человека и его работоспособность.
5. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих хронические заболевания органов дыхания.
6. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих нарушения осанки и деформации позвоночника.
7. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих заболевания вегетативной нервной системы.
8. Лечебная физическая культура для студентов при инфекционных заболеваниях.
9. Лечебная физическая культура для студентов при гинекологических заболеваниях.
10. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих заболевания суставов.
11. Лечебная физическая культура в дородовом и послеродовом периодах.
12. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих заболевания органов мочевого выделения.
13. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих заболевания ЦНС.
14. Лечебная физическая культура для студентов при детских церебральных параличах.
15. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих заболевания органов пищеварения.
16. Лечебная физическая культура для студентов при переломах костей.
17. Лечебная физическая культура для студентов, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы.
18. Лечебная физическая культура для студентов в предоперационном и

послеоперационном периодах при операциях на органах грудной полости.

19. Лечебная физическая культура для студентов в предоперационном и послеоперационном периодах при операциях на органах брюшной полости.

20. Особенности физического воспитания студентов, имеющих нарушения жирового обмена.

21. Нетрадиционные методы физического воспитания студентов, имеющих нарушения зрения.

22. Нетрадиционные методы физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

23. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

24. Оздоровительная ходьба и бег.

25. Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике и методика их организации.

26. Правила проведения соревнований по волейболу и методика их организации.

27. Правила проведения соревнований по баскетболу и методика их организации.

28. Правила проведения соревнований по бадминтону и методика их организации.

29. Правила проведения соревнований по футболу и методика их организации.

30. Правила проведения соревнований по городкам и методика их организации.

31. Правила проведения соревнований по настольному теннису и методика их организации.

32. Гигиенические требования к проведению соревнований по видам спорта.

33. Оздоровительная адаптивная физическая культура в системе физического воспитания в вузе.

34. Средства и методы адаптивной физической культуры в системе оздоровительной тренировки.

### **Тесты для определения физической подготовленности (специальная медицинская группа)**

Уровни физической подготовленности	пол	баллы	Отжимания (кол.раз)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание и опускание туловища (кол-во раз за 2 мин.)	Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин., с)
низкий	ж	1	3-11	150-155	17-23	24,0 - 22,0
	м	1	17-23	170-175	28-33	22,0 -20,0
ниже среднего	ж	2	12-19	161-165	24-37	21,9 - 19,7
	м	2	24-29	176-180	34-43	19,9 - 17,9
средний	ж	3	20-27	166-170	38-49	19,6 - 17,6
	м	3	30-35	181-185	44-53	17,8 - 16,30
хороший	ж	4	28-35	171-175	50-55	17,5 - 15,30

	м	4	36-41	186-190	54-63	16,29 - 14,30
отличный	ж	5	36-47	176-180	56-60	15,29 - 14,30
	м	5	42-47	191-195	64-73	14,29 - 13,30

**Вариативные части тестирования физической подготовленности  
(специальная медицинская группа)**

Уровни физической подготовленности	ПОЛ	Кол. бал.	Отжимания (кол. раз)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание и опускание туловища (кол-во раз) за 2 мин.	Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин. с)
низкий	ж	1	3-5	126-140	17-23	24,0
	м	1	8-10	160-165	35-40	22,0
ниже среднего	ж	2	6-10	141-145	24-30	22,0
	м	2	11-18	166-170	41-45	18,30
средний	ж	3	11-15	146-150	31-37	20,0
	м	3	19-26	171-175	46-51	18,0
хороший	ж	4	16-21	151-155	38-44	18,30
	м	4	27-35	176-180	52-57	17,30
отличный	ж	5	22-27	156-160	45-50	18,0
	м	5	36-40	181-185	58-60	17,0

### 3.3. Информационное обеспечение обучения

#### Основные источники

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО.- М.: Юрайт, 2016.-424 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2020. — 181 с. — СПО. <https://www.book.ru/book/932719>
3. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2020.— 256 с. — СПО. <https://www.book.ru/book/932718>
4. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж. : учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва : КноРус, 2019. — 278 с. — (СПО). <https://www.book.ru/book/931790>

#### Дополнительные источники

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ,

от 02.07.2013

2. № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014

3. № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

4. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012

6. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

7. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».

8. *Барчуков И.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М.: КНОРУС, 2012. — 368с.

9. *Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.: Академия, 2014. — 299с.

10. *Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевиц Р.Л., Погадаев Г.И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.: Академия, 2010. — 310с.

**Интернет ресурсы:**

Шахматное обозрение: Журнал <http://www.64.ru/>

Golf digest: Журнал <http://www.golfdigest.ru/>

IRONman / Железный человек: Журнал <http://www.ironman.ru/>

Shape: Журнал <http://www.shape.ru/>

Ski / Горные лыжи: Журнал [HTTP://www.ski.ru/01/ski.php3?DEAD\\_LINK](http://www.ski.ru/01/ski.php3?DEAD_LINK)

Авторевю: Газета <http://www.autoreview.ru/>

Автоспорт: Журнал <http://www.asport.ru/>

Архитектура тела и развитие силы / Качай мускулы: Журнал [HTTP://www.isi.ru/muscle](http://www.isi.ru/muscle)

Боевое искусство планеты: Журнал [HTTP://www.woin.ru/pages/magazine/bip/bip.htm](http://www.woin.ru/pages/magazine/bip/bip.htm)

Валеология: Научно-практический журнал <http://valeo.edu.ru/>

Весь хоккей: Газета [HTTP://www.hockeynews-online.com/gazeta](http://www.hockeynews-online.com/gazeta)

Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры: Журнал  
[HTTP://www.medlit.ru/medrus/vopkur.htm](http://www.medlit.ru/medrus/vopkur.htm)

Вопросы психологии: Журнал <http://www.voppsy.ru/>

Гигиена и санитария: Журнал [HTTP://www.medlit.ru/medrus/gigien.htm](http://www.medlit.ru/medrus/gigien.htm)

Доски: Журнал <http://www.doskimag.ru/>

Еврофутбол: Газета <http://www.eurofootball.ru/>

Здоровье: Журнал <http://zdorovie.ad.ru/>

Индустрия футбола: Журнал <http://www.infoot.ru/>

Катера и яхты: Журнал <http://www.katera.ru/>

Коневодство и конный спорт: Журнал [HTTP://horse.msk.ru/kks](http://horse.msk.ru/kks)

Конный мир: Журнал <http://www.horseworld.ru/>

Легкая атлетика: Журнал [HTTP://www.iaaf-rdc.ru/t&f](http://www.iaaf-rdc.ru/t&f)

Медицина и спорт: Журнал <http://www.medisport.ru/>

Мировой футбол: Журнал <http://www.worldfootball.ru/>

Советский спорт: Газета <http://www.sovsport.ru/>

Спорт в школе: Газета [HTTP://www.1september.ru/ru/spo.htm](http://www.1september.ru/ru/spo.htm)

Спорт для всех: Журнал [HTTP://lib.sportedu.ru/press/sfa/archive.htm](http://lib.sportedu.ru/press/sfa/archive.htm)

Спорт-экспресс: Газета <http://www.sport-express.ru/>

Спортивная жизнь России: Журнал [HTTP://lib.sportedu.ru/press/szr/archive.htm](http://lib.sportedu.ru/press/szr/archive.htm) Теннис:  
Журнал <http://www.tennis-plus.ru/>

Теория и практика физической культуры: Журнал [HTTP://lib.sportedu.ru/press/tpfk](http://lib.sportedu.ru/press/tpfk)

Фигурное катание: Журнал <http://www.icesport.ru/>

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка:  
Журнал [HTTP://lib.sportedu.ru/press/fkvot](http://lib.sportedu.ru/press/fkvot)

Физкультура и спорт: Журнал <http://www.fismag.ru/>

Формула 1: Журнал <http://www.formula-one.ru/>

Футбол : еженедельник [HTTP://www.profootball.ru/magazine](http://www.profootball.ru/magazine)



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией</li> <li>- домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках. <b>Лёгкая атлетика.</b></li> </ul> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <b>Аэробика (девушки)</b></p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия <b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b> Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p>

	<p><i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i></p> <p><i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i></p> <p><i>На входе - начало учебного года, семестра;</i></p> <p><i>На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p>
--	--

#### 4.1 Контрольные тесты для оценки практических умений и навыков в базовых видах спорта Девушки

№ п/п	Тесты	Оценка, балл		
		«3»	«4»	«5»
1.	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места (см)	155	165	178
2.	Гимнастика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (отжимание) (кол-во раз за 1 мин)	5-7	7-9	10-15
3.	Гимнастика. Сгибание и разгибание рук в висе.(подтягивание)(кол-во раз за 1 мин)	15	20	25
4.	ОФП. Поднимание и опускание туловища из положения лежа. (пресс) (кол-во раз за 1 мин)	30	33	36
5.	ОФП. Скипинг. Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	115	120	130

#### Юноши

№ п/п	Тесты	Оценка, балл		
		«3»	«4»	«5»
1.	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места (см)	210	220	230
2.	Гимнастика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (отжимание) (кол-во раз за 1 мин)	35	38	40
3.	Гимнастика. Сгибание и разгибание рук в висе.(подтягивание)(кол-во раз за 1 мин)	7	9	11
4.	ОФП. Поднимание и опускание туловища из положения лежа. (пресс) (кол-во раз за 1 мин)	35	38	42
5.	ОФП. Скипинг. Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	115	120	130

#### Контрольные тесты по общей физической подготовленности студентов основного отделения Девушки

Тест	Результат, оценка (балл)		
	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
Прыжок в длину с места (см)1	160-164	165–195	> 195
Отжимания (кол-во раз)2	5-7	8-15	> 15
Бег 1000 м (мин, сек)3	5.40 - 6.10	4.40 - 5.40	< 4.40

## Юноши

Тест	Результат, оценка (балл)		
	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
Прыжок в длину с места (см)	200-210	210–230	> 230
Подтягивания (кол-во раз) 4	5-6	7-12	> 12
Бег 1000 м (мин, сек)	4.30 - 5.10	3.50 - 4.30	< 3.50

<sup>4</sup> Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний. Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

### 4.2. Теоретические вопросы к зачетам

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры.
2. Спорт как часть физической культуры.
3. Физическое воспитание как основа физической подготовки людей.
4. Физическое развитие. Понятие и характеристика.
5. Физическая культура и спорт в вузе.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья и физического и спортивного совершенствования студентов.
7. Основы организации физического воспитания в вузе.
8. Компоненты физической культуры.
9. Природные, социально-экологические факторы и их воздействие на организм человека.
10. Характеристика умственного труда.
11. Характеристика физического труда.
12. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха, виды отдыха.
13. Утомление: понятие, признаки и виды.
14. Средства физической культуры.
15. Общее представление о строении тела человека.
16. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
17. Здоровый образ жизни студента. Основные критерии.
18. Влияние окружающей среды на здоровье человека.
19. Наследственность и ее влияние на здоровье.
20. Сон и его значение для организма человека.
21. Личная гигиена. Гигиена физических упражнений и спорта.
22. Гигиенические основы закаливания.
23. Массовый спорт. Понятие, цели и задачи.
24. Спорт высших достижений. Понятие, цели и задачи.
25. Студенческий спорт, его организационные особенности и система.
26. Профилактика вредных привычек.
27. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
28. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
29. Изменение работоспособности студента в течение рабочего дня.

## **5. Оценка освоения достижений личностных результатов воспитательной работы**

Оценка достижения обучающимися личностных результатов (далее – ЛР) проводится в рамках контрольных и оценочных процедур, предусмотренных данной Программой.

**Способы контроля результатов и критерии результативности реализации воспитательной работы обучающихся академического колледжа.**

<b>Вид контроля</b>	<b>Результат контроля</b>
<b>Входной контроль</b>	диагностика способностей и интересов обучающихся (тестирование, анкетирование, социометрия, опрос).
<b>Текущий контроль</b>	педагогическое наблюдение в процессе проведения мероприятий, педагогический анализ творческих работ, мероприятий обучающихся, формирование и анализ портфолио обучающегося; исполнение текущей отчетности
<b>Итоговый контроль</b>	анализ деятельности

**Комплекс критериев оценки личностных результатов обучающихся:**

- демонстрация интереса к будущей профессии;
- оценка собственного продвижения, личностного развития;
- положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов;
- ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности;
- проявление высокопрофессиональной трудовой активности;

- участие в исследовательской и проектной работе;
- участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;
- соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, руководителями практик;
- конструктивное взаимодействие в учебном коллективе;
- демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;
- готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;
- сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;
- проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;
- проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;
- отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;
- отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межличностной, межрелигиозной почве;
- участие в реализации просветительских программ, поисковых, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;
- добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан;
- проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;

- демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся;
- проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве;
- участие в конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах;
- проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности.