

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО ЦМК экономических  дисциплин  протокол №\_\_\_ «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г  председатель Попова А.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  подпись | УТВЕРЖДАЮ:  зам. директора по УР  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г  Оношкин С.В. \_\_\_\_\_\_\_  подпись |

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность 38.02.07 «Банковское дело»**

**2, 3 курс, группа 21-БД, 31-БД**

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……………………………………………………………** |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………………………….....** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………………………………...** |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…** |  |

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

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

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04. Физическая культура» является обязательной частьюобщего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла примерной основнойобразовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 38.02.07. «Банковскоедело».

Особое значение дисциплина имеет при формированиииразвитии общих компетенций: ОК 4., ОК 8.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Врамкахпрограммыучебнойдисциплиныобучающимисяосваиваютсяуменияи

знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПК, ОК. | Умения | Знания |
| ОК4.  ОК8.  ЛР1-ЛР15. | Использовать физкультурно-оздоровительнуюдеятельностьдляукрепленияздоровья,достиженияжизненныхипрофессиональныхцелей. | Роль физической культуры вобщекультурном,профессиональном и социальномразвитиичеловека.  Основыздоровогообразажизни. |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | 102 |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | 0 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 0 |
| практические занятия | 100 |
| Самостоятельная работа**[[1]](#footnote-1)** | 0 |
| **Промежуточная аттестация** | 2 |

2.2. Тематический план и содержание УД Физическая культура

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | | | **Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | | **Код ЛР формированию которых способствует элемент программы** |
| **Раздел 1. Теория. Физические способности человека и их развитие** | | | | | | | |
| 1. | Введение. Основы здорового образа жизни. | | Знать:  влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профзаболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.  Уметь:  составить комплекс оздоровительной и адаптивной (лечебной) физкультуры, выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации | | 2 | | ЛР 1,3,12  ОК 2,3 |
| **Раздел 2 Общая физическая подготовка, гимнастика** | | | | | | |  |
| 2 | ОФП. Кросс, общеразвивающие упражнения | | Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию | | 2 | | ЛР 1,3  ОК 4,8 |
| 3 | ОФП. Кросс бег 1000м (ГТО) | | Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию | | 2 | |
| 4 | ОФП. Кросс бег юноши 1000м, девушки 500 м | | Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию | | 2 | |
| 5 | ОФП. Кросс, общеразвивающие упражнения юноши 3000м, девушки 2000м | | Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию | | 2 | |
| 6 | ОФП. Кросс. Развитие силы. | | Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию | | 2 | |
| 7 | ОФП. Кросс. Развитие силы и гибкости. (ГТО) | | Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию | | 2 | |
| 8 | ОФП. Кросс. Подтягивание, отжимание. (ГТО) | | Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию | | 2 | |
| 9 | ОФП. Кросс. Развитие силы и прыгучести (ГТО) | | Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию | | 2 | |
| 10 | Гимнастика. Оценка физических качеств.(ГТО) | | Знать: правила составления КОРУ, упражнения на коррекцию осанки  Выполнять: строевые упражнения, упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения с мячом, упражнения в парах, комплекс утренней гимнастики | | 2 | |
| 11 | Гимнастика. Зачет. Комплекс утреней гимнастики. | | Знать: правила составления КОРУ, упражнения на коррекцию осанки  Выполнять: строевые упражнения, упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения с мячом, упражнения в парах, комплекс утренней гимнастики | | 2 | |
| **Раздел 4 Спортивные игры. Баскетбол.** | | | | | | | |
| 12 | Баскетбол. Ведение мяча. Зачет – бросок набивного мяча. | | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | | 2 | | ЛР 7  ОК 4,8 |
| 13 | Баскетбол. Передача мяча, ведение мяча. | | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | | 2 | |
| 14 | Баскетбол. Ведение и передачи мяча . Зачет – челночный бег. | | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | | 2 | |
| 15 | Баскетбол. Передвижение, повороты, передачи, броски мяча в корзину. | | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | | 2 | |
| 16 | Баскетбол. Учебная игра. | | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | | 2 | |
| 17 | Баскетбол. Учебная игра с заданиями. | | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | | 2 | |
| 18 | Баскетбол. Учебная игра. | | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | | 2 | |
| **Раздел 5 Волейбол.** | | |
| 19 | Волейбол. Основные стойки игрока. Передачи мяча. | | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | | 2 | | ЛР7  ОК 4 |
| 20 | Волейбол. Повторение стоек игрока, передачи мяча. | | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | | 2 | |
| 21 | Волейбол. Нижняя передаче мяча.  Зачет – прыжок в длину с места.(ГТО) | | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | | 2 | |
| 22 | Волейбол. Нижняя подача мяча.  Зачет – приседание на одной ноге. | | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | | 2 | |
| 23 | | Волейбол. Учебная игра. | | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | | 2 |
| 24 | Волейбол. Учебная игра. | | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | | 2 | |
| 25 | Волейбол. Учебная игра. | | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | | 2 | |
| 26 | Волейбол. Учебная игра. | | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | | 2 | |
| 27 | Волейбол. Учебная игра. | | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | | 2 | |
| **Раздел 6 Лыжная подготовка.** | | | | | | | |
| 28 | Лыжи. Попеременно двухшажный ход, повороты на месте. | | Техника передвижения на лыжах;  техника горнолыжной подготовки;  прохождение дистанций. | | 2 | | ЛР3  ОК 3,8 |
| 29 | Лыжи. Попеременные ходы. | | Техника передвижения на лыжах;  техника горнолыжной подготовки;  прохождение дистанций. | | 2 | |
| 30 | Лыжи. Одновременные ходы. | | Техника передвижения на лыжах;  техника горнолыжной подготовки;  прохождение дистанций. | | 2 | |
| 31 | Лыжи. Попеременно двухшажный, одновременные ходы. | | Техника передвижения на лыжах;  техника горнолыжной подготовки;  прохождение дистанций. | | 2 | |
| 32 | Лыжи. Техника лыжных ходов. | | Техника передвижения на лыжах;  техника горнолыжной подготовки;  прохождение дистанций. | | 2 | |
| 33 | Лыжи. Техника подъемов «ёлочкой», «лесенкой». | | Техника передвижения на лыжах;  техника горнолыжной подготовки;  прохождение дистанций. | | 2 | |
| 34 | Лыжи. Техника пройденных лыжных ходов и подъемов. | | Техника передвижения на лыжах;  техника горнолыжной подготовки;  прохождение дистанций. | | 2 | |
| 35 | Лыжи. Техника спусков и подъёмов. | | Техника передвижения на лыжах;  техника горнолыжной подготовки;  прохождение дистанций. | | 2 | |
| 36 | Лыжи. Техника спусков и подъемов. | | Техника передвижения на лыжах;  техника горнолыжной подготовки;  прохождение дистанций. | | 2 | |
| 37 | Лыжи. Техники спусков и подъемов. | | Техника передвижения на лыжах;  техника горнолыжной подготовки;  прохождение дистанций. | | 2 | |
| 38 | Зачет. – прохождение дистанции на время, Ю – 5 км, Д – 3 км (ГТО) | | Техника передвижения на лыжах;  техника горнолыжной подготовки;  прохождение дистанций. | | 2 | |
| 39 | Лыжи. Прохождение дистанции 5 км. Спуски и подъемы. | | Техника передвижения на лыжах;  техника горнолыжной подготовки;  прохождение дистанций. | | 2 | |
| **Раздел 7 Легкая атлетика.** | | | | | | | |
| 40 | Легкая атлетика. Специальные упражнения. | | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | | 2 | | ЛР3, 12  ОК 3,4, 8 |
| 41 | Легкая атлетика. Техники бега на короткие дистанции. «Низкий» старт.  Зачет - 30 м | | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | | 2 | |
| 42 | Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции, «низкий» старт. | | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | | 2 | |
| 43 | Легкая атлетика. Бег 60м. | | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | | 2 | |
| 44 | Легкая атлетика. Бег 100м. (ГТО) | | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | | 2 | |
| 45 | Легкая атлетика. Бег Ю-600м. Д-300м. | | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | | 2 | |
| 46 | Легкая атлетика. Техника передачи эстафетной палочки | | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | | 2 | |
| 47 | Легкая атлетика. Эстафетный бег. | | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | | 2 | |
| 48 | Легкая атлетика. Метание гранаты.(ГТО) | | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | | 2 | |
| 49 | Легкая атлетика. Техника эстафетного бега | | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | | 2 | |
| 50 | Легкая атлетика. Кросс 3 км юн. , 2 км дев. (ГТО) | | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | | 2 | |
| 51 | Легкая атлетика. Подготовка к сдаче норм (ГТО). Зачёт. | | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | | 2 | |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ** | |  | | **102** | |  |

3 курс

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | 58 |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | 0 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 0 |
| практические занятия | 56 |
| Самостоятельная работа**[[2]](#footnote-2)** | 0 |
| **Промежуточная аттестация** | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | | | **Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | | **Код ЛР формированию которых способствует элемент программы** |
| **Раздел 1. Теория. Физические способности человека и их развитие** | | | | | | | |
| 1. | Введение. Основы здорового образа жизни. | | Знать:  влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профзаболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.  Уметь:  составить комплекс оздоровительной и адаптивной (лечебной) физкультуры, выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации | | 2 | | ЛР 1,3,12  ОК 2,3 |
| **Раздел 2 Общая физическая подготовка, гимнастика** | | | | | | |  |
| 2 | ОФП. Кросс, общеразвивающие упражнения | | Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию | | 2 | | ЛР 1,3  ОК 4,8 |
| 3 | ОФП. Кросс бег юноши 1000м, девушки 500 м | | Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию | | 2 | |
| 4 | ОФП. Кросс. Подтягивание, отжимание. (ГТО) | | Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию | | 2 | |
| 5 | Гимнастика. Оценка физических качеств.(ГТО) | | Знать: правила составления КОРУ, упражнения на коррекцию осанки  Выполнять: строевые упражнения, упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения с мячом, упражнения в парах, комплекс утренней гимнастики | | 2 | |
| 6 | Гимнастика. Зачет. Комплекс утреней гимнастики. | | Знать: правила составления КОРУ, упражнения на коррекцию осанки  Выполнять: строевые упражнения, упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения с мячом, упражнения в парах, комплекс утренней гимнастики | | 2 | |
| **Раздел 3 Спортивные игры. Баскетбол.** | | | | | | | |
| 7 | Баскетбол. Ведение мяча. Зачет – бросок набивного мяча. | | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | | 2 | | ЛР 7  ОК 4,8 |
| 8 | Баскетбол. Ведение и передачи мяча . Зачет – челночный бег. | | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | | 2 | |
| 9 | Баскетбол. Учебная игра. | | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | | 2 | |
| **Раздел 4 Волейбол.** | | |
| 10 | Волейбол. Основные стойки игрока. Передачи мяча. | | Техника ведения и передачи меча. Двухсторонняя игра. | | 2 | | ЛР7  ОК 4 |
| 11 | Волейбол. Нижняя передаче мяча.  Зачет – прыжок в длину с места.(ГТО) | | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | | 2 | |
| 12 | Волейбол. Нижняя подача мяча.  Зачет – приседание на одной ноге. | | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | | 2 | |
| 13 | | Волейбол. Учебная игра. | | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | | 2 |
| 14 | Волейбол. Учебная игра. | | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | | 2 | |
| 15 | Волейбол. Учебная игра. | | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | | 2 | |
| 16 | Волейбол. Учебная игра. | | Техника приема и передачи меча сверху двумя руками;  техника приема и передачи меча снизу двумя руками;  техника верхней и нижней подачи меча;  двухсторонняя игра. | | 2 | |
| **Раздел 5 Легкая атлетика.** | | | | | | | |
| 17 | Легкая атлетика. Специальные упражнения. | | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | | 2 | | ЛР3, 12  ОК 3,4, 8 |
| 18 | Легкая атлетика. Техники бега на короткие дистанции. «Низкий» старт.  Зачет - 30 м | | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | | 2 | |
| 19 | Легкая атлетика. Бег 60м. | | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | | 2 | |
| 20 | Легкая атлетика. Бег 100м. (ГТО) | | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | | 2 | |
| 21 | Легкая атлетика. Бег Ю-600м. Д-300м. | | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | | 2 | |
| 22 | Легкая атлетика. Техника передачи эстафетной палочки | | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | | 2 | |
| 23 | Легкая атлетика. Эстафетный бег. | | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | | 2 | |
| 24 | Легкая атлетика. Метание (ГТО) | | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | | 2 | |
| 25 | Легкая атлетика. Техника эстафетного бега | | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | | 2 | |
| 26 | Легкая атлетика. Кросс 3 км юн., 2 км дев. (ГТО) | | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | | 2 | |
| 27 | Легкая атлетика  Кросс  Подвижные игры | | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | | 2 | |
| 28 | Легкая атлетика  Развитие физических качеств | | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | | 2 | |
| 29 | Легкая атлетика. Подготовка к сдаче норм (ГТО). Зачёт. | | техника специальных упражнений бегуна.  Техника высокого и низкого старта.  Техника на короткие дистанции.  Техника эстафетного бега. | | 2 | |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ** | |  | | **58** | |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения**: специальные спортивные объекты в соответствии с п.6.1.1 Примерной программы по специальности 38.02.07 Банковское дело.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Обязательные печатные издания**

1. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2016. – 223 с.

2. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб. пособие для студен- тов СПО. — М.: Мастерство, 2017. – 148 с.

**3.2.2. Электронные издания**

1. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 c. – Режим доступа: [http://www.iprbookshop.ru/70294.html.](http://www.iprbookshop.ru/70294.html) – ЭБС «IPRbooks»

2. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексе- ев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 c. Режим доступа: [http://www.iprbookshop.ru/52588.](http://www.iprbookshop.ru/52588) – ЭБС «IPRbooks»

3. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон .текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 c. – Режим доступа: [http://www.iprbookshop.ru/43905.html.](http://www.iprbookshop.ru/43905.html) – ЭБС

«IPRbooks»

4. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>

5. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.valeo.edu.ru](http://www.valeo.edu.ru/)

6. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>

7. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>

8. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru/)

9. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://paralymp.ru/

10. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.olympic.ru](http://www.olympic.ru/)

11. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>

12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

**3.2.3. Дополнительные источники**

1. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>

2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный универси- тет, 2011. – 161 c. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>

3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физиче- ской культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Мос- ковский педагогический государственный университет, 2014. – 392 c. – Режим доступа: [http://www.iprbookshop.ru/70024.html.](http://www.iprbookshop.ru/70024.html) – ЭБС «IPRbooks»

4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].

5. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: http://www.knigafund.ru/books/183309

6. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2016. – 236 с.

7. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2015. – 316 с.

8. Сахарова, Е. В. Физическая культура : учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитонова. — Волгоград, Саратов : Волгоградский институт бизнеса, 2013. — 95 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/11361 (дата обращения: 06.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения****[[3]](#footnote-3)* | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Устный опрос  Тестирование  Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов. |
| Знание основ здорового образа жизни | Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач | Устный опрос  Тестирование  Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов. |
| Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.  Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.  Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.  Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.  Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой | Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний. |

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1. ***Назначение контрольно – измерительных материалов.***

Контрольные измерительные материалы позволяют установить уровень освоения студентами образовательной программы среднего (полного) общего образования.

1. ***Документы, определяющие содержание на зачете.***

Содержание зачета определяется на основе следующих документов:

1. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованная ФГАУ ФИРО
2. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура»
3. ***Подходы к отбору содержания на зачете:***

Для зачета взяты следующие темы:

- Основы здорового образа жизни;

- Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями;

- Средства физической культуры в регулировании работоспособности;

- Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста;

-Практическая часть (Учебно- тренировочная);

-Гимнастика;

-Спортивные игры;

-Лыжная подготовка;

-и др.

Число заданий, проверяющих содержание отдельных разделов курса. В зачете используются задания разных типов, форма задания обеспечивает его адекватность проверяемым умениями.

1. ***Структура зачета:***

Теоретическая часть:

1. Составить комплекс утренней гимнастики.

Оценка 5

12 упражнений.

Оценка 4

8 упражнений.

Оценка 3

5 упражнений.

1. Составить комплекс обще развивающих упражнений.

Оценка 5

12 упражнений.

Оценка 4

8 упражнений.

Оценка 3

5 упражнений.

1. Составить комплекс производственной гимнастики.

Оценка 5

12 упражнений.

Оценка 4

8 упражнений.

Оценка 3

5 упражнений.

1. Составить комплекс релаксационной гимнастики и силовой комплекс.

Оценка 5

12 упражнений.

Оценка 4

8 упражнений.

Оценка 3

5 упражнений.

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физи-ческие способ-ности** | **Контроль-ное**  **упражнение (тест)** | **Воз-раст, лет** | **Оценка** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скорост-ные | Бег  30 м, с | 16  17 | 4,4 и  выше  4,3 | 5,1–4,8  5,0–4,7 | 5,2 и ниже  5,2 | 4,8 и  выше  4,8 | 5,9–5,3  5,9–5,3 | 6,1 и ниже  6,1 |
| 2 | Коорди-национ-ные | Челночный бег  3×10 м, с | 16  17 | 7,3 и  выше  7,2 | 8,0–7,7  7,9–7,5 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,4 и  выше  8,4 | 9,3–8,7  9,3–8,7 | 9,7 и ниже  9,6 |
| 3 | Скорост-но-сило-вые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 230 и  выше  240 | 195–210  205–220 | 180 и ниже  190 | 210 и  выше  210 | 170–190  170–190 | 160 и ниже  160 |
| 4 | Выносли-вость | 6-минутный  бег, м | 16  17 | 1500 и выше  1500 | 1300–1400  1300–1400 | 1100  и ниже  1100 | 1300 и выше  1300 | 1050–1200  1050–1200 | 900 и ниже  900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  17 | 15 и  выше  15 | 9–12  9–12 | 5 и  ниже  5 | 20 и  выше  20 | 12–14  12–14 | 7 и ниже  7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16  17 | 11 и  выше  12 | 8–9  9–10 | 4 и  ниже  4 | 18 и выше  18 | 13–15  13–15 | 6 и ниже  6 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 3км (мин, с) | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 1. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 1. Приседание на одной ноге,   опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 1. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики  – производственной гимнастики  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | До 7,5 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 3км (мин, с) | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 1. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 1. Приседание на одной ноге,   опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 1. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики  – производственной гимнастики  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | До 7,5 |

Оценка уровня студента по физической культуре в конце учебного года выставляется на основании среднего балла за сдачу всех тестов по физической подготовленности.

Итоговая оценка студента выставляется с учетом посещаемости в процентном соотношении ( 90 процентов от общего количества часов).

1. Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины. [↑](#footnote-ref-1)
2. Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины. [↑](#footnote-ref-2)
3. В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты. [↑](#footnote-ref-3)