



БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«КОГАЛЫМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
БУ «Когалымский
политехнический колледж»
№74 от 25 февраля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программа подготовки специалистов среднего звена по специальности
среднего профессионального образования
23.02.01. Организация перевозок и управление на транспорте (по
видам)

Форма обучения очная
Курс 2, 3, 4
Семестр 3, 4, 5, 6, 7, 8

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее - СПО) по специальности 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)».

Организация - разработчик: бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Когалымский политехнический колледж».

РАССМОТРЕНА

На заседании методического объединения учебных дисциплин физической культуры, БЖД и ЗЧС.

Протокол № 01 от сентября 2022 г.

Руководитель МО _____ / Л.В. Козлова _____

СОГЛАСОВАНА

Педагог-библиотекарь _____  / Л.Н. Родионова

Старший методист _____  / Е.А. Левина

Разработчики:

Преподаватель БУ «Когалымский политехнический колледж»:

Федорук Михаил Федорович _____

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ.....	20
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ.....	21
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ.....	22
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПО БАСКЕТБОЛУ И ВОЛЕЙБОЛУ ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ.....	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

Программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу подготовки специалистов среднего звена.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Учебная дисциплина имеет практическую направленность.

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

При реализации программы у обучающихся будут сформированы общие компетенции:

ОК₂. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК₃. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК₆. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

У₁. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

З₁. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З₂. Основы здорового образа жизни.

1.4. Ведущие педагогические технологии, используемые преподавателем:

- лично-ориентированного обучения;
- дистанционного обучения;
- исследовательской деятельности;
- компетентного подхода.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 336 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -168 часов;
самостоятельной работы обучающегося - 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	Распределение по семестрам			
		3	4	5	6
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336	64	84	40	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168	32	42	20	
в том числе:					
уроки					
лекции	168	32	42	20	
практические занятия	168	32	42	20	
лабораторные занятия					
Самостоятельная работа обучающегося (всего)					
в том числе:					
внеаудиторная самостоятельная работа (реферат, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.).					
Промежуточная аттестация в форме дифзачета					

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения ¹
1	2	3	4
2 курс 3 семестр			
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия:	4	
Тема 1. Общая физическая подготовка.	1. Техника безопасности на занятиях ОФП. Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами.	2	2,4
	2. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Прыжки в длину с места.*	2	
Тема 2 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия:	12	
	3. Техника безопасности по легкой атлетике. Техника высокого и низкого старта.	2	2,4
	4. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	2	
	5. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.* Техника эстафетного бега: 4'100 м, 4'400 м;*	2	
	6. Кроссовая подготовка бег по Куперу.	2	
	7. Техника бега на средние дистанции, контрольный норматив 500 м (девушки) и 1000 (юноши).*	2	
	8. Челночный бег 3 x 10 м (девушки, юноши)*. Метание гранаты.*	2	
Тема 3 Спортивная игра. Баскетбол.	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия:	16	
	9. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Перемещение по площадке. Ведение мяча.	2	2,4
	10. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от груди, сбоку, снизу.	2	
	11. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола.	2	
	12. Броски мяча по кольцу: с места, в движении.	2	
13. Тактика игры в нападении.	2		

	14. Тактика игры в защите.	2	
	15. Индивидуальные действия игроков. Командные взаимодействия.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: подготовка к сдаче нормативов.	32	3
	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия:	2	2,4
Тема 4. Зачет.	16. Зачет.	2	
	Всего обязательной нагрузки:	32	
	Максимальная учебная нагрузка (всего)	64	
2 курс 4 семестр 42 часа			
	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия:	16	
Тема 5. Спортивная игра. Волейбол.	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.	2	2, 4
	2. Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая.	2	
	3. Подачи мяча: верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
	4. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча. Нападающие удары.	2	
	5. Командные взаимодействия. Учебная игра.	2	
	6. Блокирование нападающего удара. Страховка. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
	7. Тактика игры в нападении и в защите. Индивидуальные действия игроков.	2	
	8. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	26	3
	<i>Сообщение на тему: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом</i>	2	
	<i>Сообщение на тему: История развития волейбола в России.</i>	2	

	<i>Сообщение на тему: Нестандартное оборудование на занятиях волейболом</i>	2	
	<i>Сообщение на тему: Характеристика техники игры в волейбол</i>	2	
	<i>Сообщение на тему: Характеристика тактики игры в волейбол.</i>	2	
	<i>Сообщение на тему: Краткая характеристика участия советских волейболистов в международных соревнованиях</i>	2	
	<i>Сообщение на тему: Мини – волейбол. Организация и проведение</i>	2	
	<i>Сообщение на тему: Система нападения со второй передачи выходящего игрока. Методика обучения и тренировки.</i>	2	
	<i>Сообщение на тему: Теория и методика волейбола</i>	2	
	<i>Сообщение на тему: Правила игры в волейбол</i>	2	
	<i>Комплекс разминочных упражнений при занятии волейболом</i>	2	
	<i>Закрепление и усвоение пройденного материала. Отработка упражнений от стены с мячом</i>	2	
	<i>Сообщение на тему: Составление комплекса разминочных упражнений с мячом</i>	2	
Тема 6. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала:		2,4
	Практические занятия:	8	
	9. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Одновременный безшажный, одношажный.	2	
	10. Повороты, торможения. Двухшажный классический ход.	2	
	11. Попеременные лыжные ходы	2	
	12. Полуконьковый и коньковый ход. Бег на лыжах 5 км (юноши) *, 3 км (девушки)*.	2	
Тема 7. Гандбол	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	2	
	13. Техника безопасности на занятиях по гандболу. Стойка игрока и основные перемещения.	2	2,4
Тема 8. Настольный теннис.	Содержание учебного материала:		2,4
	Практические занятия:	2	
	14. Техника безопасности на занятиях настольного тенниса. Стойки игрока. Способы держания ракетки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	3
Сообщение на тему: «История развития настольного тенниса»	2		
Тема 9. Бадминтон.	Содержание учебного материала:		

	Практические занятия:	4	
	15. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Способы хватки ракетки.	2	2,4
	16. Игровые стойки. Движение по площадке, жонглирование воланом.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	3
	Сообщение на тему: «История развития бадминтона»	2	
Тема 10. Футбол	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	2	
	17. Техника безопасности на занятиях футболом. Перемещение по полю. Ведение мяча, передача мяча, остановка мяча. Удары по воротам.	2	2,4
Тема 11. Гимнастика	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	6	
	18. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Подводящие упражнения для развития гибкости, подтягивания, отжимания.	2	2,4
	19. Упражнения на гибкость. Контрольный норматив – гибкость.	2	
	20. Упражнения на подтягивания. Контрольный норматив – подтягивания	2	
Тема 12. Зачёт.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	2	2,4
	21. Зачёт.	2	
		Всего обязательной нагрузки:	42
		Максимальная учебная нагрузка (всего)	84
3 курс 5 семестр 20 часов			
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	2	
Тема 1. Общая физическая подготовка. Техника безопасности.	1. Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами.	2	2,4
Тема 2. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	6	
	2. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение техники высокого и низкого старта.	2	2,4
	3. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	2	

	4. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.* Техника эстафетного бега: 4'100 м, 4'400 м;*	2	
Тема 3. Спортивная игра. Баскетбол.	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия:	10	
	5. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника ведения мяча, ловля и передача мяча на месте и в движении.	2	2,4
	6. Освоение броска в корзину с места, в движении прыжком. Учебная игра.	2	
	7. Броски мяча в корзину (штрафной бросок, с двух шагов). Учебная игра.	2	
	8. Тактика нападения. Учебная игра.	2	
	9. Тактика защиты. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	20	3
	<i>Сообщение на тему: Баскетбол в нашей жизни</i>	2	
	<i>Сообщение на тему: Баскетбол блокадного Ленинграда</i>	2	
	<i>Сообщение на тему: Звёзды профессионального баскетбола в России</i>	2	
	<i>Сообщение на тему: Баскетбол – шаг к здоровью</i>	2	
	<i>Сообщение на тему: Оборудование и инвентарь баскетбольного поля</i>	2	
	<i>Сообщение на тему: Правила игры в баскетбол</i>	2	
<i>Сообщение на тему: Комплекс подвижных игр на основе игры в баскетбол</i>	2		
<i>Сообщение на тему: Совершенствование умений владения мячом в баскетболе</i>	2		
<i>Сообщение на тему: Развитие баскетбола в России</i>	2		
<i>Сообщение на тему: Техника баскетболиста</i>	2		
Тема 4. Зачет.	Содержание учебного материала:		2,4
	Практические занятия:	2	
	10. Зачет.	2	
	Всего обязательной нагрузки:	20	
	Всего максимальной учебной нагрузки:	40	
3 курс 6 семестр 38 часов			
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
1	2	3	4
Тема 5. Спортивная игра. Волейбол.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	18	
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Передачи мяча двумя руками сверху.	2	2,4

	2. Передачи мяча двумя руками снизу на месте и после перемещения.	2	2,4
	3. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Учебная игра.	2	
	4. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	
	5. Подачи мяча, верхняя прямая, верхняя боковая. Учебная игра.	2	
	6. Нападающие удары. Командные взаимодействия. Учебная игра.	2	
	7. Блокирование нападающего удара. Страховка. Учебная игра.	2	2,4
	8. Тактика игры в нападении и в защите. Индивидуальные действия игроков .Учебная игра	2	
	9. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	34	
	<i>Сообщение на тему: Звезды профессионального волейбола России.</i>	2	3
	<i>Сообщение на тему: История первого чемпионата мира по волейболу.</i>	2	
	<i>Сообщение на тему: Совершенствование волейбола.</i>	2	
	<i>Сообщение на тему: Современные правила игры в волейбол.</i>	2	
	<i>Сообщение на тему: Спортивная игра – волейбол. Влияние времени на ее популярность.</i>	2	
	<i>Сообщение на тему: Техника волейболиста.</i>	2	
	<i>Сообщение на тему: Формирование характера игрока на занятиях в волейбольной секции</i>	2	
	<i>Сообщение на тему: Пляжный волейбол</i>	2	
	<i>Сообщение на тему: История происхождения и развития волейбола</i>	2	
	<i>Сообщение на тему: Звёзды профессионального волейбола Европы</i>	2	
	<i>Сообщение на тему: Геральдика известных волейбольных клубов</i>	2	
	<i>Сообщение на тему: Волейболист, на которого я хочу быть похожим</i>	2	
	<i>Сообщение на тему: Волейбол и его разновидности</i>	2	
	<i>Сообщение на тему: Влияние занятий волейболом на здоровье</i>	2	
	<i>Сообщение на тему: Волейбол в моей жизни</i>	2	
	<i>Сообщение на тему: Пионербол. История возникновения</i>	4	
	<i>Сообщение на тему: Правила игры в волейбол. Расположение игроков на поле</i>	4	
Тема 6. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	12	2,4
	10. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Одновременный	2	

	безшажный, одношажный ход.		
	12. Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	
	13. Полуконьковый и коньковый ход.	2	
	14. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	
	15. Техника переходов с одного хода на другой.	2	
	16. Прохождение дистанции до 3км (дев), до 5км (юн). *	2	
Тема 7. Гандбол	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	2	
	17. Техника безопасности на занятиях гандболом. Ловля: двумя руками, одной рукой и передача мяча согнутой рукой.	2	2,4
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение на тему: «Успехи сборной России в гандболе»	2	3
Тема 8. Настольный теннис.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	2	
	18. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	2	2,4
	Самостоятельная работа. Сообщение на тему: «История развития настольного тенниса в России»	2	3
Тема 9. Гимнастика	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	2	
	19. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения на укрепления брюшного пресса.	2	2,4
Тема 10. Зачёт.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	2	
	20. Зачет.	2	2,4
	Итого:	38	
	Всего максимальной учебной нагрузки:	76	
4 курс 7 семестр 26 часов			
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
1	2	3	4
Тема 1. Общая физическая	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия:	2	

подготовка. Техника безопасности.	1. Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами. Выполнение беговых и прыжковых упражнений.	2	2,4
Тема 2 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия:	6	
	2. Техника безопасности по легкой атлетике. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.* Техника эстафетного бега: 4´100 м, 4´400 м;*	2	2,4
	3. Техника бега на средние дистанции, контрольный норматив 500 м (девушки) и 1000 (юноши).*	2	
	4. Приседания на одной ноге, опора о стену. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (девушки)*, поднятие ног в висе до касания перекладины (для юношей)*.	2	
Тема 3 Спортивная игра. Баскетбол.	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия:	16	
	5. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от груди, сбоку, снизу. Перемещение игроков по площадке.	2	2,4
	6. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола. Учебная игра.	2	
	7. Ловля мяча: двумя руками с отскоком от пола. Учебная игра.	2	
	8. Броски мяча по кольцу: с места, в движении. Учебная игра	2	
	9. Освоение приёмов, применяемые против броска (накрывание, перехват). Учебная игра.	2	
	10. Техника ведения и передачи мяча на месте, в движении	2	
	11. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	2	
	12. Тактика игры в защите. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	26	3
	<i>Сообщение на тему «Победа в баскетболе в 1972 году СССР над США»</i>	2	
	<i>Сообщение на тему «Правила игры в баскетбол»</i>	2	
	<i>Сообщение на тему «Постановка тактики игры в баскетбол»</i>	2	
	<i>Сообщение на тему «История современного баскетбола»</i>	2	
<i>Сообщение на тему «Методика обучения игры в баскетбол»</i>	2		
<i>Сообщение на тему «Учебно-тренировочные занятия баскетболом как основная форма обучения физическим упражнениям»</i>	2		
<i>Сообщение на тему «История появления баскетбола»</i>	2		

	<i>Сообщение на тему «Методы улучшения скоростных качеств»</i>	2	
	<i>Сообщение на тему «Способы совершенствования опорно-двигательных мышц»</i>	2	
	<i>Сообщение на тему «Способы улучшения зрения»</i>	2	
	<i>Сообщение на тему «Средства и методы по воспитанию физических качеств»</i>	2	
	<i>Сообщение на тему «ОФП перед занятиями баскетболом»</i>	2	
	<i>Сообщение на тему «Правила игры в волейбол»</i>	2	
Тема 4. Зачет.	Содержание учебного материала.		2,4
	Практические занятия:	2	
	13. Зачет.	2	
	Всего обязательной нагрузки:	26	
	Всего максимальной учебной нагрузки:	54	
4 курс 8 семестр 10 часов			
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 5. Спортивная игра. Волейбол.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	4	
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	2, 4
	2. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Нападающие удары. Командные взаимодействия. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	3
	<i>Сообщение на тему: «Методы проведения разминочных упражнений перед игрой в волейбол»</i>	2	
	<i>Сообщение на тему: «Упражнения перед игрой направленные на улучшение спортивных качеств спортсмена»</i>	2	
	<i>Сообщение на тему: «Средства и методы воспитания физических качеств»</i>	2	
	<i>Сообщение на тему: «Особенности занятий избранным видом спорта»</i>	2	
	<i>Закрепление и совершенствование техники занятий волейболом, ведение самоконтроля при занятиях волейболом</i>	2	
Тема 6. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия:	4	
	3. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Одновременный безшажный, одношажный ход. Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	2,4

	5. Техника переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 3км (дев), до 5км (юн). *	2	
Тема 7. Дифференцированный зачет.	Содержание учебного материала:		2,4
	Практические занятия:	2	
	6. Дифференцированный зачет.	2	
		Всего обязательной нагрузки:	10
		Всего максимальной учебной нагрузки:	20
		Всего:	336

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.– продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач);
- 4.-* - особый порядок освоения дисциплины для обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья с учётом состояния их здоровья (в соответствии с ФГОС).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Условия реализации программы с лицами ОВЗ.

В целях доступности получения образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья КПК обеспечивается:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
 - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне);
 - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
 - обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
 - обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию академии;
- 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
 - дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения));
 - обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- 3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов).

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует:

- наличие спортивного зала, стадиона, лыжной базы, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, лыжи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладина, гири, штанги, тренажеры, брусья, обручи, гантели, и др.);
- правила техники безопасности;
- инструкции по эксплуатации спортивного инвентаря.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Конеева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебник / Е.В. Конеева. – М.: Издательство Юрайт, 2022.

Дополнительные источники:

Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие [Электронный ресурс] / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. – М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с. – Режим доступа : <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 11.05.2020).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки их функциональной и двигательной подготовленности.¹

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p>умения: Анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки Использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности. Определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию. Оформлять результаты поиска. Выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития. Организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях. Строить коммуникацию в области физической культуры. Реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте.</p>	<p>Демонстрировать умения анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки Демонстрировать умения использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности. Демонстрировать умения определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию. Демонстрировать умения оформлять результаты поиска. Демонстрировать умения выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития. Демонстрировать умения организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях. Демонстрировать умения строить коммуникацию в области физической культуры. Демонстрировать умения реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>

<p>Соблюдение норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях.</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p>	<p>общечеловеческих ценностей в спорте.</p> <p>Демонстрировать умения соблюдения норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях.</p> <p>Демонстрировать умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Демонстрировать умения пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p>	
<p>знания:</p> <p>Структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения.</p> <p>Основы психологии спорта.</p> <p>Лексику в области профессионально-прикладной физической культуры.</p> <p>Способы поведения на основе общечеловеческих</p>	<p>Демонстрировать знания структуры, способов и методов реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Демонстрировать знания порядка оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Демонстрировать знания возможных траекторий профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения.</p> <p>Демонстрировать знания основ психологии спорта.</p> <p>Демонстрировать знания лексики в области профессионально-прикладной физической культуры.</p> <p>Демонстрировать знания способов поведения на основе</p>	<p>Собеседование</p>

<p>ценностей в спорте. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Средства профилактики перенапряжения. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p>	<p>общечеловеческих ценностей в спорте. Демонстрировать знания роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Демонстрировать знания основ здорового образа жизни. Демонстрировать знания средств профилактики перенапряжения. Демонстрировать знания роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p>	
---	--	--

¹В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности юношей и девушек основного и подготовительного учебного отделения.

5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приёмы самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из выбранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка, терренкура).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы её регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
 - тест Купера – 12-минутное передвижение;
 - плавание – 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ
ПРОГРАММУ**

№ Изменения, дата внесения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	

**Оценки уровня физической подготовленности юношей основного и
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с).	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с).	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге).	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см).	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м).	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).	12	9	7
9. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с) .	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз).	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценки уровня физической подготовленности девушек основного и
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с).	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с).	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с).	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжок в длину с места (см).	190	175	160
5. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге).	8	6	4
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м).	10,5	6,5	5,0
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	20	10	5
8. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с).	8,4	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физических способностей студентов

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег, 30 м, с	16 17	4, 4и 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
Координационные	Челночный бег 310 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
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	17—190 170-190	160 и ниже 160
выносливость	6- минутный бег, м	16 17	1 500 и выше 1 500	1 300-1400 1 300- 1 400	1 100 и ниже 1 100	1 300 и выше 1 300	1 050- 1 200 1 050- 1 200	900 и ниже 900
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
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, количество раз (юноши), на низкой перекладине из вися 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 по баскетболу и волейболу основного и подготовительного учебного отделения

№ п/п	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Баскетбол								
1	Передача мяча в стену на скорость за 20 секунд (количество раз)	16 17	28 и больше	23-26	22	20 и больше	11-15	10
2	Штрафной бросок (из 20 бросков)	16 17	15 и больше	12-13	11	6	4-5	3
Волейбол								
3	Передачи верхние в парах, без потерь (количество раз)	16 17	20 и больше	15-19	10-14	20 и больше	15-19	10-14
4	Передачи верхние над собой в кругу, без потерь (количество раз)	16 17	20 и больше	15-19	10-14	20 и больше	15-19	10-14
5	Передачи нижние перед собой в кругу, без потерь (количество раз)	16 17	20 и больше	15-19	10-14	20 и больше	15-19	10-14
6	Подача (любая) из 10 попыток	16 17	8 и больше	6 -7	5	7 и больше	5-6	4

