



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

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
БУ «Когалымский
политехнический колледж»
№237 от 2 сентября 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программа подготовки специалистов среднего звена по специальности
среднего профессионального образования
18.02.12. Технология аналитического контроля химических
соединений

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 18.02.12. Технология аналитического контроля химических соединений.

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

РАССМОТРЕНА

На заседании МО педагогики, психологии, физического воспитания, БЖД и сестринского дела

Протокол № 1 от 01 09 2019 г.

Руководитель МО  /Е.А. Ерёмина

СОГЛАСОВАНА

Педагог-библиотекарь  /Л.Н. Родионова

Старший методист  /И.В. Головань

Разработчики:

Преподаватель БУ «Когалымский политехнический колледж»:

Федорук Михаил Фёдорович 

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|----|--|--|
| 1. | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | Ошибка! Закладка не определена. |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 7 |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | Ошибка! Закладка не определена. |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.. | Ошибка! Закладка не определена. |
| 5. | ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ..... | 18 |

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 18.02.12. Технология аналитического контроля химических соединений.

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:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

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

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:
У1. Анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки.

У2. Использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности.

- У3. Определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию. Оформлять результаты поиска.
- У4. Выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития.
- У5. Организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях.
- У6. Строить коммуникацию в области физической культуры.
- У7. Реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте.
- У8. Соблюдение норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях.
- У9. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- У10. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.

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

- З₁. Структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки.
- З₂. Порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки.
- З₃. Возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения. Основы психологии спорта.
- З₄. Лексику в области профессионально-прикладной физической культуры.
- З₅. Способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте.
- З₆. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
- З₇. Основы здорового образа жизни. Средства профилактики перенапряжения.
- З₈. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.
- З₉. Основы здорового образа жизни.

1.4. Ведущие педагогические технологии, используемые преподавателем:

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

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 234 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -172часа;

самостоятельной работы обучающегося - 62 часа.

| Объекты (предметы) контроля (знания, умения) Разделы (укрупнённые темы) программы УД | Знания | | | | | | | Умения | | | | | | | | | |
|--|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| | З ₁ | З ₂ | З ₃ | З ₄ | З ₅ | З ₆ | З ₇ | У ₁ | У ₂ | У ₃ | У ₄ | У ₅ | У ₆ | У ₇ | У ₈ | У ₉ | У ₁₀ |
| Лёгкая атлетика | + | + | | + | + | | + | + | | | + | + | + | + | + | + | + |
| Спортивные игры баскетбол, волейбол | + | + | | + | + | | + | + | | | + | + | + | + | + | + | + |
| Лыжная подготовка | + | + | | + | + | | + | + | | | + | + | + | + | + | + | + |
| Гимнастика | + | + | | + | + | | + | + | | | + | + | + | + | + | + | + |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 234 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 172 |
| в том числе: | |
| Практические занятия | 170 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 62 |
| Промежуточная аттестация: зачет, дифференцированный зачет | 2 |

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 54 часа | | | |
| Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | | |
| | Содержание учебного материала. | 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. | 2 | |
| Тема 2 Лёгкая атлетика | Содержание учебного материала. | 12 | 2,4 |
| | 3. Техника безопасности по легкой атлетике. Обучение техники высокого и низкого старта. | 2 | |
| | 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. Эстафетный бег. Метание гранаты. | 2 | |
| Тема 3 Спортивная игра. Баскетбол. | Содержание учебного материала. | 16 | 2,4 |
| | 9. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Перемещение по площадке. Ведение мяча. | 2 | |
| | 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 Посещение секции баскетбола в БУ «КПК». | 22 | 3 |
| | Содержание учебного материала. | | |
| Тема 4. Зачет. | 16. Зачет. | 2 | |
| | Всего обязательной нагрузки: | 32 | |

| | Максимальная учебная нагрузка (всего) | 54 | |
|--|---|-----------|------|
| 2 курс 4 семестр | | 64 | |
| Тема 5. Спортивная игра. Волейбол. | Содержание учебного материала. | 18 | 2, 4 |
| | 1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. | 2 | |
| | 2. Поддачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. | 2 | |
| | 3. Поддачи мяча: верхняя прямая, верхняя боковая. | 2 | |
| | 4. Прием мяча снизу двумя руками. Передачи мяча. | 2 | |
| | 5. Нападающие удары. Командные взаимодействия. | 2 | |
| | 6. Блокирование нападающего удара. Страховка. Игра по упрощенным правилам волейбола. | 2 | |
| | 7. Тактика игры в нападении. Игра по упрощенным правилам волейбола. | 2 | |
| | 8. Тактика игры в защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. | 2 | |
| | 9. Индивидуальные действия игроков. Двусторонняя игра. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Посещение секции волейбола в БУ «КПК». | 18 | 3 |
| Тема 6. Лыжная подготовка. | Содержание учебного материала: | 12 | 2,4 |
| | 10. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Одновременный безшажный, одношажный. | 2 | |
| | 11. Повороты, торможения. Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. | 2 | |
| | 12. Полуконьковый и коньковый ход. | 2 | |
| | 13. Прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. | 2 | |
| | 14. Передвижение по пересеченной местности. | 2 | |
| | 15. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 2 | |
| Тема 7. Гандбол | Содержание учебного материала: | 2 | 2,4 |
| | 16. Техника безопасности на занятиях по гандболу. Стойка игрока и основные перемещения. | 2 | |
| Тема 8. Настольный теннис. | Содержание учебного материала: | 2 | 2,4 |
| | 17. Техника безопасности на занятиях настольного тенниса. Стойки игрока. Способы держания ракетки. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение на тему: «История развития настольного тенниса» | 2 | |
| Тема 9. Бадминтон. | Содержание учебного материала: | 2 | |

| | | | |
|---|--|--|-----------|
| | 18. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Способы хватки ракетки. Игровые стойки. Движение по площадке, жонглирование воланом. | 2 | 2,4 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение на тему: «История развития бадминтона» | 2 | |
| Тема 10. Футбол | Содержание учебного материала. | 2 | |
| | 19. 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: | 2 | |
| | 20. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Упражнения на гибкость, подтягивания, отжимания. | | 2,4 |
| Тема 12. Зачёт. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | 21. Зачёт. | 2 | |
| | | Всего обязательной нагрузки: | 42 |
| | | Максимальная учебная нагрузка (всего) | 64 |
| 3 курс 5 семестр | | | |
| Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | | |
| | Содержание учебного материала. | 4 | |
| Тема 1. Общая физическая подготовка. Техника безопасности. | 1. Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами. | 2 | 2,4 |
| | 2. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. | 2 | |
| Тема 2. Лёгкая атлетика | Содержание учебного материала: | 10 | |
| | 3. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение техники 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. Эстафетный бег. Метание гранаты. | 2 | | |
| Тема 3. Спортивная игра. Баскетбол. | Содержание учебного материала. | 12 | |
| | 8. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника ведения мяча, ловля и передача мяча на месте и в движении. | 2 | 2,4 |
| 9. Освоение броска в корзину с места, в движении прыжком. Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 2 | | |
| 10. Броски мяча в корзину (штрафной бросок, с двух шагов). | 2 | | |
| 11. Тактика игры в нападении. Учебная игра. | 2 | | |
| 12. Тактика игры в защите. Учебная игра. | 2 | | |
| 13. Освоение приёмов, применяемые против броска (накрывание, перехват). Учебная игра. | 2 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение на тему «Победа в баскетболе в 1972 году СССР над США» | 2 | 3 |
| Тема 4. Зачет. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | 14. Зачет. | | |

| | | | | |
|---|---|---|-----------|------|
| | | Всего обязательной нагрузки: | 28 | |
| | | Всего максимальной учебной нагрузки: | 30 | |
| 3 курс 6 семестр | | | | |
| Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Тема 5. Спортивная игра. Волейбол. | Содержание учебного материала: | 10 | | |
| | 1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения». | 2 | | 2, 4 |
| | 2. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра. | 2 | | |
| | 3. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину. | 2 | | |
| | 4. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Учебная игра. | 2 | | |
| 5. Нападающие удары. Командные взаимодействия. Учебная игра. | 2 | | | |
| Тема 6. Лыжная подготовка. | Содержание учебного материала: | 10 | | |
| | 6. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Одновременный безшажный, одношажный ход. | 2 | | 2,4 |
| | 7. Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. | 2 | | |
| | 8. Полуконьковый и коньковый ход. | 2 | | |
| | 9. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжи. | 2 | | |
| 10. Техника переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 3км (дев), до 5км (юн). * | 2 | | | |
| Тема 7. Гандбол | Содержание учебного материала: | 2 | | |
| | 11. 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: | 2 | | |
| | 12. 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. Бадминтон. | Содержание учебного материала: | 2 | | |
| | 13. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, снизу и сбоку слева и справа. | 2 | | 2,4 |
| Тема 10. Футбол | Содержание учебного материала: | 2 | | |
| | 14. Техника безопасности на занятиях по футболу. Остановка мяча. Прием мяча головой, ногой. | 2 | | 2,4 |
| Тема 11. Гимнастика | Содержание учебного материала: | 2 | | |
| | 15. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения на укрепления брюшного пресса. | 2 | | 2,4 |
| Тема 12. Зачёт. | Содержание учебного материала: | 2 | | |
| | 16. Зачет. | 2 | | |

| | | | | |
|---|---|---|----------|------|
| | | Итого: | 32 | |
| | | Всего максимальной учебной нагрузки: | 36 | |
| 4 курс 7 семестр | | | | |
| Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Тема 1. Общая физическая подготовка. Техника безопасности. | Содержание учебного материала. | 2 | | |
| | 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. | 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. Эстафетный бег. Метание гранаты. | 2 | | |
| Тема 3 Спортивная игра. Баскетбол. | Содержание учебного материала. | 8 | | |
| | 5. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от груди, сбоку, снизу. | 2 | | 2,4 |
| | 6. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола. Учебная игра. | 2 | | |
| | 7. Броски мяча по кольцу: с места, в движении. Учебная игра | 2 | | |
| | 8. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Учебная игра. | 2 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Посещение секции по баскетболу в БУ «КПК» | 2 | | 3 |
| Тема 4. Зачет. | Содержание учебного материала. | 2 | | |
| | 9. Зачет. | 2 | | 2,4 |
| | | Всего обязательной нагрузки: | 18 | |
| | | Всего максимальной учебной нагрузки: | 20 | |
| 4 курс 8 семестр | | | | |
| Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | | | |
| Тема 5. Спортивная игра. Волейбол. | Содержание учебного материала: | 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: посещение секции по волейболу в БУ «КПК» | 10 | | 3 |
| Тема 6. Лыжная подготовка. | Содержание учебного материала: | 4 | | |
| | 3. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Одновременный безшажный, одношажный ход. Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. | 2 | | 2,4 |
| | 4. Техника переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 3км (дев), до 5км (юн). | 2 | | |

| | | | |
|------------------------------------|--|------------|-----|
| | * | | |
| Тема 7. Гандбол | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | 5. Ловля: двумя руками, одной рукой и передача мяча согнутой рукой. | 2 | 2,4 |
| Тема 8. Настольный теннис. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | 6. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. | 2 | 2,4 |
| Тема 9. Бадминтон. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | 7. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, снизу и сбоку слева и справа. | 2 | 2,4 |
| Тема 10. Футбол | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | 8. Остановка мяча. Приём мяча головой, ногой. | 2 | 2,4 |
| Тема 11. Гимнастика | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | 9. Упражнения на укрепления брюшного пресса. | 2 | 2,4 |
| Тема 12. Дифференцированный зачет. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | 10. Дифференцированный зачет. | 2 | |
| | Всего обязательной нагрузки: | 20 | |
| | Всего максимальной учебной нагрузки: | 30 | |
| | Всего: | 234 | |

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:

Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2017.

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: 10.05.2019).

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

