

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Республики Карелия «Петрозаводский базовый медицинский колледж»

УТВЕРЖДЕНО
на заседании Педагогического совета

Протокол № 1
от «01» сентября 2022 г.



Председатель

Е. И. Аксентьева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность дисциплины:
31.02.01 Акушерское дело

Индекс дисциплины:
ОГСЭ.04

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 31.02.02 Акушерское дело, утвержденным приказом Минобрнауки России от 11.08.2014 № 969 (далее – ФГОС СПО).

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2014 № 969 по специальности 31.02.02 Акушерское дело.

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Карелия «Петрозаводский базовый медицинский колледж»

Разработчик: Солодовник Игорь Владимирович, преподаватель ГАПОУ РК «Петрозаводский базовый медицинский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04. Физическая культура** является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **31.02.02 Акушерское дело** (базовый уровень подготовки, очная форма обучения).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина входит в *общий гуманитарный и социально-экономический цикл* дисциплин

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий.

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка – 344 часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка – 172 часа;

самостоятельная работа – 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 344 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 172 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 170 |
| лекции | 2 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 172 |
| в том числе: | |
| подготовка рефератов | 36 |
| изучение техники и технических приемов видов спорта, включенных в учебную программу | 86 |
| изучение правил соревнований по видам спорта, включенных в учебную программу | 50 |
| Промежуточная аттестация в форме зачётов по итогам каждого семестра и дифференцированного зачета по итогам последнего семестра | |

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

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Основы физической культуры | | 38 | |
| | Теория и практика физической культуры | | |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. | Содержание | 2 | 1 |
| | 1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. (Лекция). | | |
| | Самостоятельная работа (рефераты) | 36 | 1 |
| | 1.Медицинские противопоказания при занятиях физической культурой, медицинские группы здоровья. | | |
| | 2.Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни. | | |
| | 3.Развитие двигательных качеств. | | |
| | 4.Социально-биологические основы физической культуры. | | |
| | 5.Паспорт здоровья студента. Общее положение. | | |
| | 6.Паспорт здоровья студента. Антропологические показатели. | | |
| | 7.Паспорт здоровья студента. Показатели развития сердечно-сосудистой системы | | |
| | 8.Паспорт здоровья студента. Проба Мартине-Кушелевского. | | |
| | 9.Паспорт здоровья студента. Показатели развития дыхания. | | |
| | 10.Паспорт здоровья студента. Проба Штанге. | | |
| | 11.Паспорт здоровья студента. Проба Генче. | | |
| | 12.Лечебная гимнастика при ожирении. Стадии ожирения. Примеры упражнений. | | |
| | 13.Классификации сколиоза и упражнения по лечебной физкультуре для каждого из видов. | | |
| | 14.Комплекс упражнений при бронхиальной астме. | | |
| 15.Комплекс гимнастических упражнений при сердечно-сосудистых заболеваниях. | | | |
| 16.Корригирующая гимнастика при нарушении осанки | | | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | 17.Физические упражнения при шейном остеохондрозе. | | |
| | 18.Физические упражнения при грудном остеохондрозе. | | |

| | | | |
|--|---|-----------|----------|
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 74 | |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. | Содержание | 12 | 2 |
| | 1.Обучение технике бега на короткие дистанции | | |
| | 2.Обучение технике бега на короткие дистанции с высокого старта. | | |
| | 3.Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого старта. | | |
| | 4.Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции (прямой). | | |
| | 5.Обучение технике работы рук на короткие дистанции. | | |
| 6.Упражнения для закрепления и совершенствования техники бега. | | | |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции. | Содержание | 6 | 2 |
| | 1.Совершенствование техники высокого старта. | | |
| | 2.Обучение технике бега по дистанции, по повороту, финиширование. | | |
| 3.Упражнения для закрепления и совершенствования техники бега | | | |
| Тема 2.3.Прыжок в длину с места. | Содержание | 8 | 2 |
| | 1.Обучение технике: подготовительная фаза. | | |
| | 2.Обучение технике: толчок. | | |
| | 3.Обучение технике: полет, приземление. | | |
| 4.Упражнения для закрепления и совершенствования техники прыжка. | | | |
| Тема 2.4 Контрольные нормативы | Содержание | 12 | 3 |
| | 1.Бег 30 метров (сек.) | | |
| | 2.Бег 60 метров (сек.) | | |
| | 3.Бег 100 метров (сек.) | | |
| 4.Челночный бег (3x10м) | | | |

| | | | |
|--|---|-----------|----------|
| | 5.Прыжок в длину с места, (см) | | |
| | 6.Бег – 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши), (мин.) | | |
| | Самостоятельная работа | 36 | 1 |
| | 1.Безопасность на занятиях легкой атлетикой. | | |
| | 2.Техника бега на короткие дистанции. | | |
| | 3.Техника бега на длинные дистанции. | | |
| | 4.Нормативы ГТО. Общее положение. | | |
| | 5.Ступени ГТО. | | |
| | 6.Обязательные испытания (тесты) нормативов ГТО. | | |
| | 7.Испытания (тесты) ГТО по выбору. | | |
| | 8.Техника стартового разгона. | | |
| | 9.Техника бега по дистанции (прямой). | | |
| | 11.Техника финиширования. | | |
| | 12.Техника работы руки на коротких дистанциях. | | |
| | 13. Техника прыжка в длину с места. | | |
| | 14.Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции. | | |
| | 15.Упражнения для совершенствования техники бега на длинные дистанции. | | |
| | 16.История развития легкой атлетики в Мире. | | |
| | 17.История развития легкой атлетики в России. | | |
| | 18.Легкая атлетика на Олимпийских играх. | | |

| | | | |
|--|--|-----------|----------|
| Раздел 3. Баскетбол | | 88 | |
| Тема. 3.1. Техника ведения мяча | Содержание | 10 | 2 |
| | 1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. | | |
| | 2. Стойки баскетболиста. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. | | |
| | 3. Техника ведения мяча одной рукой, двумя руками; с изменением высоты отскока; с изменением скорости перемещения. | | |
| | 4. Эстафеты с ведением одной и двумя руками. | | |
| | 5. Подвижные игры с элементами баскетбола (ведение). | | |

| | | | |
|---|---|-----------|----------|
| Тема 3.2. Техника передачи мяча | Содержание | 8 | 2 |
| | 1.Совершенствование техники выполнения передачи двумя руками от груди. | | |
| | 2.Совершенствование техники выполнения передачи двумя руками из-за головы. | | |
| | 2.Совершенствование техники выполнения боковой передачи одной рукой. | | |
| | 3.Подвижные игры с применением передач («Перестрелка») | | |
| Тема 3.3. Техника ловли и бросков мяча | Содержание | 12 | 2 |
| | 1.Совершенствование техники ловли мяча одной, двумя руками; летящего на средней высоте; после отскока от пола. | | |
| | 2.Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места, в движении с двух шагов, после ведения, с различной дистанции. | | |
| | 3.Развитие точности. Броски по кольцу со штрафной линии. | | |
| | 4.Развитие точности. Ближние и средние броски с 5 точек. | | |
| | 5.Подвижные игры с применением ловли мяча («Летающий мяч») | | |
| | 6.Совершенствование техники выбивания и вырывания мяча. | | |
| Тема 3.4. Учебно-тренировочные игры с различными заданиями | Содержание | 12 | 2 |
| | 1.Учебно-тренировочная игра без ведения. | | |
| | 2.Учебно-тренировочная игра без ведения в тыловой зоне. | | |
| | 3.Учебно-тренировочная игра, с набивным мячом. | | |
| | 4.Учебно-тренировочная игра с прессингом. | | |
| | 5.Учебно-тренировочная игра в баскетбол 3 х 3 | | |
| | 6.Учебно-тренировочная игра с привлечением студентов к судейству. | | |
| Тема 3.5. Контрольные нормативы. | Содержание | 4 | 3 |
| | 1. Перемещения 5 х 6 м. | | |
| | 2. Штрафные броски | | |
| | Самостоятельная работа | 42 | 1 |
| | 1.История развития баскетбола в Мире. | | |
| | 2.История развития баскетбола в России. | | |
| | 3.Баскетбол на Олимпийских играх. | | |
| | 4.Техника безопасности на занятиях баскетболом. | | |
| | 5.Баскетбол. Техника ведения мяча. | | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | 6.Баскетбол. Техника ловли мяча. | | |
| | 7.Эстафеты с элементами баскетбола. | | |
| | 8.Подвижные игры с элементами баскетбола. | | |
| | 9.Баскетбол. Техника бросков мяча с места. | | |
| | 9.Баскетбол. Техника штрафного броска. | | |
| | 10.Баскетбол. Техника бросков мяча в движении. | | |
| | 11.Баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди. | | |
| | 12.Баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от головы. | | |
| | 13.Баскетбол. Техника передачи мяча одной рукой от плеча. | | |
| | 14.История возникновения и развития баскетбола 3 х 3. | | |
| | 15.Баскетбол 3 х 3. Основные правила. | | |
| | 16.Баскетбол. Правила соревнований. Игровая площадка. | | |
| | 17.Баскетбол. Правила соревнований. Жесты судей. | | |
| | 18.Баскетбол. Правила соревнований. Игровые положения. | | |
| | 19.Баскетбол. Правила соревнований. Игровой формат. | | |
| | 20.Баскетбол. Правила соревнований. Нарушения. | | |
| | 21.Баскетбол. Правила соревнований. Фолы. | | |

| | | | |
|---|--|-----------|----------|
| Раздел 4. Волейбол | | 76 | |
| Тема 4.1. Техника стоек и перемещений, обучение технике приема мяча сверху и передачи снизу. | Содержание | 12 | 2 |
| | 1.Стойки и перемещения. | | |
| | 2.Обучение приему мяча сверху. | | |
| | 3.Обучение передаче снизу. | | |
| Тема 4.2. Обучение техника подачи мяча. | Содержание | 16 | 2 |
| | 1.Обучение технике прямой нижней подачи. | | |
| | 2.Обучение технике боковой нижней подачи. | | |
| | 3.Обучение технике боковой верхней подачи. | | |
| | 4.Обучение технике прямой верхней подачи. | | |

| | | | |
|---|--|-----------|----------|
| Тема 3.3. Учебно-тренировочные игры с различными заданиями | Содержание | 6 | 2 |
| | Учебно-тренировочная игра с различными подачами. | | |
| | Учебно-тренировочная игра 3 х 3 без нападающего удара | | |
| | Учебно-тренировочная игра с привлечением студентов к судейству. | | |
| Тема 3.4. Контрольные нормативы. | Содержание | 4 | 3 |
| | 1. Верхняя передача мяча над собой | | |
| | 2. Верхняя подача мяча из 10 попыток. | | |
| | Самостоятельная работа | 38 | 1 |
| | 1. Техника безопасности на занятиях волейболом. | | |
| | 2. Волейбол. Техника приема мяча. | | |
| | 3. Волейбол. Техника передачи мяча. | | |
| | 4. Волейбол. Техника атаки (нападающий удар). | | |
| | 5. Волейбол. Техника прямой нижней подачи. | | |
| | 6. Волейбол. Техника боковой нижней подачи. | | |
| | 7. Волейбол. Техника боковой верхней подачи. | | |
| | 8. Волейбол. Техника прямой верхней подачи. | | |
| | 9. Волейбол. Техника блока мяча. | | |
| | 10. Волейбол. Правила соревнований. Сооружение и оборудование. | | |
| | 11. Волейбол. Правила соревнований. Игровой формат. | | |
| | 12. Волейбол. Правила соревнований. Игровая площадка. | | |
| | 13. Волейбол. Правила соревнований. Участники. | | |
| | 14. Волейбол. Правила соревнований. Поведение участников. | | |
| | 15. Волейбол. Правила соревнований. Судьи, их обязанности. | | |
| | 16. Волейбол. Правила соревнований. Судьи, их официальные жесты. | | |
| | 17. История развития волейбола в Мире. | | |
| | 18. История развития волейбола в России. | | |
| 19. Волейбол на Олимпийских играх. | | | |

| | | | |
|---|---|-----------|----------|
| Раздел 5. Лыжная подготовка | | 54 | |
| Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. | Содержание | 14 | 2 |
| | 1.Обучение работе ног. | | |
| | 2.Обучение фазе скольжения. | | |
| | 3.Обучение работе ног, перемещение без палок. | | |
| | 4. Обучение работе рук, вынос и постановка палок. | | |
| | 5. Обучение работе рук, движение отталкивания. | | |
| | 6.Выполнение попеременного двухшажного хода на учебном круге. | | |
| | 7.Прохождение дистанции 2 км попеременным двухшажным ходом. | | |
| Тема 5.2. Выполнение техники подъёмов и спуска | Содержание | 12 | 2 |
| | 1. Обучение техники подъёмов «елочкой», работа ног. | | |
| | 2. Обучение техники подъёмов «елочкой», работа рук. | | |
| | 3. Обучение техники подъёмов «полуёлочкой», работа ног. | | |
| | 4. Обучение техники подъёмов «полуёлочкой», работа ног. | | |
| | 5.Обучение спуску в «основной стойке». | | |
| | 6.Обучение спуску в «низкой стойке». | | |
| Тема 5.3. Техника торможения. | Содержание | 4 | 2 |
| | 1.Торможение «плугом». | | |
| | 2. Обучение торможение упором. | | |
| Тема 5.4.Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов | Содержание | 4 | 2 |
| | 1. Обучение одновременному бесшажному ходу. | | |
| | 2. Обучение одновременному одношажному ходу. | | |
| Тема 5.5. Контрольные нормативы. | Содержание | 4 | 3 |
| | 1.Бег на лыжах, 3 км, девушки | | |
| | 2. Бег на лыжах, 5 км, юноши | | |
| | Самостоятельная работа | 16 | 1 |
| | 1.Инструктаж по технике безопасности. Лыжная подготовка. | | |
| | 2.Лыжная подготовка. Техника одновременных ходов. | | |
| | 3.Лыжная подготовка. Техника попеременных ходов. | | |

| | | | |
|---------------------------------|---|------------|----------|
| | 4.Лыжная подготовка. Техника торможений. | | |
| | 5.Лыжная подготовка. Техника поворотов. | | |
| | 6.История развития лыжного спорта в Мире. | | |
| | 7.История развития лыжного спорта в России. | | |
| | 8.Лыжные гонки на Олимпийских играх. | | |
| Раздел 6. Ориентирование | | 14 | |
| Тема 6.1 | Содержание | 10 | 2 |
| | 1.Ознакомление с правилами соревнований. | | |
| | 2. Работа с компасом. | | |
| | 3.Топографические знаки | | |
| | 4.Ориентирование на местности в заданном направлении. | | |
| | 5.Ориентирование на пересеченной местности. | | |
| | Самостоятельная работа | 4 | 1 |
| | 1.Правила соревнований. | | |
| | 2.Топографические знаки. | | |
| | Итого | 344 | |

Для характеристики уровня усвоения 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).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- посадочные места для обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- гантели;
- тренажеры;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

Технические средства обучения:

1. компьютер с лицензионным программным обеспечением;
2. телевизор;
3. музыкальный центр;
4. принтер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Жирков, А. М. Здоровый человек и его окружение. Междисциплинарный подход: учебное пособие / А. М. Жирков, Г. М. Подопригора, М. Р. Цуцунава. — Санкт-Петербург: Лань, 2016. — 272 с. — ISBN 978-5-8114-1978-4. — Текст: электронный // ЭБС «Лань»: [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/89953>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Кузнецов, В. С. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - 3-е изд., исправл. - Москва: КНОРУС, 2018. - 256 с.
3. Кучма, В. Р. Здоровый человек и его окружение: учебник / В. Р. Кучма, О. В. Сивочалова. - 5-е изд., испр. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 560 с. - ISBN 978-5-9704-5217-2. - Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. -

URL: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970452172.html>. - Режим доступа: для авториз. пользователей.

Интернет-ресурсы:

1. История физической культуры: учебное пособие. - URL: <http://window.edu.ru/window/library>. - Текст: электронный.
2. Правила игры в волейболе. - URL: <https://www.distablo.ru/volleybol.html?yclid=7219075152318847003>. - Текст: электронный.
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: сайт. - URL: <http://lib.sportedu.ru/>. - Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Авакумов, А. Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров / Александр Авакумов, Хосе МариаБусета; перевод с англ. А. Давыдова, М. Давыдова. - Красноярск: Издательство Поликолор, 2017. – 376 стр.

2. Барановская, Д. И. Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / Д. И. Барановская, В.И. Врублевская // актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе: матер. VIIIмеждун. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. – Минск: БГУФК, 2005.

3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и спец. в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - Москва: ГАРДАРИКИ, 2007. - 219 с. - ISBN 978-5-8297-0316-5.

4. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь / В. И. Ильинич. – Москва: Гардарики, 2016.

5. Педагогические условия формирования интереса к учению у студентов на занятиях по физической культуре / Г. И. Железковская [и др.] // Среднее профессиональное образование. - 2016. - № 3. - С. 54-57.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе и по итогам выполнения обучающимися предусмотренных настоящей программой видов учебной деятельности.

| | |
|--|--|
| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
| 1 | 2 |
| Умения: | |
| 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. |
| Знания: | |
| 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта. |
| 2. Основы здорового образа жизни | Оценка выполнения практического задания: комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики. |
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | Беседы, лекции, тестирования. |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Самостоятельные занятия, исследовательская работа в области эффективности самостоятельных, обязательных занятий. |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность. | Инструктирование по технике безопасности, применение игровых методик. |

| | |
|---|---|
| <p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> | <p>Написание рефератов, докладов, исследовательских работ по темам из разделов программ по физической культуре.</p> |
| <p>ОК 5. Использовать информационно – коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> | <p>Использование интернет ресурсов как источника информации в области физической культуры.</p> |
| <p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> | <p>Участие в соревнованиях различного уровня (внутри колледжа, городские, республиканские соревнования)</p> |
| <p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий.</p> | <p>Соревнования, спортивные состязания.</p> |
| <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации.</p> | <p>Выполнение учебно-исследовательской работы, беседы, дискуссии по истории физической культуры, написание рефератов, докладов, сообщений по достижениям в советском и российском спорте.</p> |
| <p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий и профессиональной деятельности.</p> | <p>Использование интернет ресурсов как источника информации в области физической культуры, соревнования, спортивные состязания.</p> |
| <p>ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.</p> | <p>Беседы, дискуссии по истории физической культуры, написание рефератов, докладов, сообщений по достижениям в советском и российском спорте.</p> |
| <p>ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.</p> | <p>Соревнования, спортивные состязания.</p> |
| <p>ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда,</p> | <p>Инструктаж по технике безопасности.</p> |

| | |
|---|--|
| производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности | |
| ОК 13.Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей. | Обязательные занятия физической культурой, самостоятельные занятия, участие в соревнованиях. Инструктирование по технике безопасности ми соблюдение техник безопасности |

Легкая атлетика Юноши.

| Оценочное средство | Результаты | | | Оценка |
|-----------------------------|------------|---------|----------|--------|
| | I курс | II курс | III курс | |
| Бег 30 метров (сек.) | 6,0 | 5,7 | 5,5 | 3 |
| | 5,5 | 5,3 | 5,2 | 4 |
| | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 5 |
| Бег 60 метров (сек.) | 10,2 | 9,9 | 9,6 | 3 |
| | 9,9 | 9,6 | 9,3 | 4 |
| | 9,6 | 9,3 | 9,0 | 5 |
| Бег 100 метров (сек.) | 15,5 | 15,2 | 15,0 | 3 |
| | 15,2 | 15,0 | 14,7 | 4 |
| | 14,9 | 14,7 | 14,4 | 5 |
| Челночный бег (3x10м) | 9,5 | 9,0 | 8,8 | 3 |
| | 9,0 | 8,8 | 8,4 | 4 |
| | 8,8 | 8,4 | 8,0 | 5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 160 | 170 | 180 | 3 |
| | 180 | 190 | 200 | 4 |
| | 190 | 200 | 210 | 5 |
| Бег 3000 метров (мин.) | 15,20 | 15,10 | 15,00 | 3 |
| | 15,00 | 14,50 | 14,40 | 4 |
| | 14,50 | 14,40 | 14,30 | 5 |

Девушки.

| Оценочное средство | Результаты | | | Оценка |
|--------------------|------------|---------|----------|--------|
| | I курс | II курс | III курс | |

| | | | | |
|--------------------------------|-------|-------|-------|---|
| Бег 30 метров (сек.) | 7,0 | 6,7 | 6,5 | 3 |
| | 6,7 | 6,5 | 6,1 | 4 |
| | 6,5 | 6,1 | 5,9 | 5 |
| Бег 60 метров (сек.) | 12,2 | 12,0 | 11,8 | 3 |
| | 11,8 | 11,5 | 11,2 | 4 |
| | 11,5 | 11,2 | 10,9 | 5 |
| Бег 100 метров (сек.) | 19,0 | 18,8 | 18,5 | 3 |
| | 18,5 | 18,3 | 18,0 | 4 |
| | 18,3 | 18,0 | 17,8 | 5 |
| Челночный бег (3x10м) | 10,5 | 10,3 | 10,0 | 3 |
| | 10,0 | 9,8 | 9,4 | 4 |
| | 9,8 | 4,4 | 9,0 | 5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 130 | 140 | 150 | 3 |
| | 140 | 150 | 160 | 4 |
| | 150 | 160 | 170 | 5 |
| Бег 2000 метров (мин.) | 14,20 | 14,10 | 14,00 | 3 |
| | 13,40 | 13,30 | 13,20 | 4 |
| | 13,30 | 13,20 | 13,10 | 5 |

Волейбол

Тесты по технической подготовленности оцениваются по следующим критериям:

1.Верхняя передача мяча над собой.

Исходная позиция — стоя ровно, на слегка согнутых ногах, с вынесенными вперед и вверх руками, согнутыми в локтях. Во время приёма мяча кисти поворачиваются ладонями вверх, пальцами друг к другу. Приём мяча происходит на уровне лица. Для выталкивания мяча в нужном направлении происходит распрямление коленных, локтевых и запястных суставов. Необходимо выполнить данное задание, не выходя из баскетбольного круга при высоте полета мяча не менее полтора метра над собой.

2.Подача мяча

И.п.- стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая нога впереди. Мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. Правую руку занимающийся отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону – вверх. Тяжесть тела переносится на правую ногу, туловище слегка прогибается. Движением левой руки вверх занимающийся подбрасывает мяч перед собой выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на впередистоящую ногу, туловище незначительно сгибает вперед, выпрямляя руку, производит удар ладонью со сжатыми пальцами. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз. Подать подачу в любую зону волейбольной площадки.

| Оценочное средство | Результаты | Оценка |
|--------------------|------------|--------|
|--------------------|------------|--------|

| | I курс | II курс | III курс | |
|------------------------------------|--------|---------|----------|---|
| Верхняя передача мяча над собой | 10 | 15 | 20 | 3 |
| | 15 | 20 | 25 | 4 |
| | 20 | 25 | 30 | 5 |
| Верхняя подача мяча из 10 попыток. | 4 | 4 | 5 | 3 |
| | 5 | 5 | 6 | 4 |
| | 6 | 7 | 8 | 5 |

Баскетбол

Тесты по технической подготовленности:

1. **Перемещения 5 х 6 м.** - на площадке чертится квадрат со стороной 5 м. Одна из сторон удлиняется на 50 см с обоих концов. Один из этих отрезков является местом старта и финиша, другой – отметкой, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение осуществляется с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (50-сантиметровый отрезок находится перед ним, квадрат впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5 м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5 м) и спиной вперед (5 м), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, в защитной стойке вправо и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый выполняет две попытки, учитывается лучший результат.

2. **Штрафные броски** – каждый игрок выполняет 10 бросков подряд.

Юноши

| Наименование | Результаты | | | Оценка |
|----------------------|------------|-----------|-----------|--------|
| | I курс | II курс | III курс | |
| Перемещения 5 х 6 м. | 11,8-11,5 | 11,4-11,1 | 11,1-10,8 | 3 |
| | 11,4-11,1 | 11,1-10,8 | 10,7-10,1 | 4 |
| | 11,0 | 10,7 | 10,0 | 5 |
| Штрафные броски | 3 | 4 | 5 | 3 |
| | 4 | 5 | 6 | 4 |
| | 5 | 6 | 8 | 5 |

Девушки.

| Наименование | Результаты | | | Оценка |
|----------------------|------------|-----------|-----------|--------|
| | I курс | II курс | III курс | |
| Перемещения 5 х 6 м. | 12,8-12,5 | 12,4-12,1 | 12,1-11,8 | 3 |
| | 12,4-12,1 | 12,1-11,8 | 11,7-11,1 | 4 |
| | 12,0 | 11,7 | 11,0 | 5 |

| | | | | |
|------------------------|---|---|---|---|
| Штрафные броски | 3 | 4 | 5 | 3 |
| | 4 | 5 | 6 | 4 |
| | 5 | 6 | 7 | 5 |

Лыжная подготовка

| Оценочное средство | Результаты | | | Оценка |
|--------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|--------|
| | I курс | II курс | III курс | |
| Бег на лыжах, 3 км, девушки | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | 3 |
| | 22.00 | 21.40 | 21.20 | 4 |
| | 21.40 | 21.20 | 21.00 | 5 |
| Бег на лыжах, 5 км, юноши | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | 3 |
| | 28.00 | 27.40 | 27.20 | 4 |
| | 27.40 | 27.20 | 27.00 | 5 |

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем.

«Зачтено» выставляется обучающемуся, если он посетил все практические занятия и сдал тесты технической или физической подготовленности по видам спорта (минимум на «удовлетворительно»).

«Не зачтено» выставляется обучающемуся, если он имеет пропуски без уважительных причин практических занятий и не сдал тесты по или физической технической подготовленности по видам спорта (минимум на «удовлетворительно»).