



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
РЕСПУБЛИКИ КОМИ**

**Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«ВОРКУТИНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ  
и.о.директора ГПОУ «ВПК»  
\_\_\_\_\_ С.И.Пиженко  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*общеобразовательного цикла  
гуманитарный профиль профессионального образования  
программы подготовки специалистов среднего звена*

***ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ***

***44.02.02 ПРЕПОДАВАНИЕ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ***

очная форма обучения  
на базе основного общего образования

**Воркута  
2020г.**

**РАССМОТРЕНО**

ПЦК преподавателей специальности  
«Преподавание в начальных классах»  
Протокол №11 от 04.06.2020г.  
*Председатель комиссии*  
\_\_\_\_\_/А.В.Прасолова/

**СОГЛАСОВАНО**

учебно-методическим советом  
ГПОУ «Воркутинский  
педагогический колледж  
Протокол № 6 от 11.06.2020г.  
*Председатель совета*  
\_\_\_\_\_/С.И.Пиженко/

**Организация-разработчик:** ГПОУ «Воркутинский педагогический колледж»

**Разработчик:**

Бельтюков Д.А., преподаватель высшей квалификационной категории

**Эксперты:**

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:

Прасолова А.В., преподаватель, председатель ПЦК.  
Ивлева С.Л., заведующий отделениями, преподаватель  
высшей квалификационной категории, к.п.н.

Содержательная экспертиза:

Черножукова Н.Ф., преподаватель высшей  
квалификационной категории.  
Ивлева С.Л., заведующий отделениями, к.п.н.  
(свидетельство об аттестации эксперта, привлекаемого  
к проведению мероприятий по контролю №54/2017-гк  
от 26.12.2017г.)

Внешняя экспертиза:

Сергеева Г.А., директор МОУ «СОШ №23» г.Воркута

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ред. от 29.06.2017г.) и Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, с учетом Письма Минобрнауки России «О направлении доработанных рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования» в редакции 2017 года и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (регистрационный номер рецензии № 371 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО»)

## Содержание

Пояснительная записка .....	4
Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура».....	4
Место учебной дисциплины в учебном плане .....	6
Результаты освоения учебной дисциплины .....	7
Содержание учебной дисциплины .....	9
Тематическое планирование .....	11
Характеристика основных видов учебной деятельности студентов .....	18
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» .....	20
Рекомендуемая литература.....	21
Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины .....	22

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в ГПОУ «Воркутинский педагогический колледж», реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах на базе основного общего образования (гуманитарный профиль).

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Содержание программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В рабочую программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности студентов, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации студентов посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья студентов. В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;

- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности студентов.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда. Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

**Теоретическая часть** направлена на формирование у студентов мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

**Практическая часть** предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

До начала обучения и реализация образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься студентам: основную, подготовительную или специальную.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

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

подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов.

В условиях неблагоприятной санитарно-эпидемиологической ситуации и (или) введенных ограничений на посещение Колледжа программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее – ДТО и ЭО).

При реализации программы с использованием ДТО и ЭО преподаватель обеспечивает доступ к информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям:

- платформа ZOOM (видеоконференцсвязь);
- Google Classroom (создание, распространение и оценка заданий безбумажным способом);
- Яндекс.Учебник (платформа предоставляющая технологическую возможность для организации дистанционного обучения);
- Googleformе (онлайн-инструмент для создания форм обратной связи, онлайн-тестирований и опросов);
- LearningApps.org (использование общедоступных интерактивных модулей (упражнений) в качестве незаконченных учебных единиц);
- Skyeng (цифровая образовательная среда);
- Online Test Pad ([конструктор образовательных онлайн-тестов](#));
- Российская электронная школа ([информационно-образовательная среда, объединяющая обучающегося, учителя, родителя и открывающая равный доступ к качественному общему образованию независимо от социокультурных условий](#));
- Современная образовательная среда Я-класс (цифровой образовательный ресурс для школьников: система онлайн-занятий, дистанционный тренинг по подготовке к экзаменам);
- Skysmart (интерактивная рабочая тетрадь);
- [Дети и наука](#) – курсы по школьной программе с углублением и расширением (биология, химия, математика и окружающий мир);
- [Школьный Помощник](#) – для дополнительных занятий по разным предметам школьной программы: русский язык, математика, геометрия, алгебра;
- Алгоритмика (программа дистанционного обучения обучающихся информатике и программированию);
- [Начальная школа](#) – сборник уроков начальной школы с 1 по 4 классы по всем предметам;
- [Учи.ру](#) – интерактивная образовательная онлайн-платформа;
- иные интернет-ресурсы: Федеральный портал «Российское образование», [Социальная сеть работников образования «Наша сеть»](#), Центр профессионального образования ФГАУ «ФИРО», [Коми республиканский институт развития образования](#), сайт Издательства «Просвещение», Образовательный портал Инфоурок, Международный образовательный портал МААМ и др.

В период неблагоприятной санитарно-эпидемиологической ситуации и (или) введенных ограничений на посещение Колледжа текущий контроль знаний, промежуточная аттестация студентов проводится с использованием ДТО и ЭО.

## МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах на базе основного общего образования с получение среднего общего образования.

Реализация содержания рабочей программы «Физическая культура» рассчитано на максимальную нагрузку обучающегося - **176** часов, включая том числе: обязательную аудиторную учебную нагрузку обучающегося - **117** часов; внеаудиторную (самостоятельную) работу обучающегося – **59** часов.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

### **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках



информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В рабочую программу общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» входят разделы:

### **Раздел 1. Легкая атлетика:**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: специальные беговые упражнения, прыжковые и беговые упражнения, высокий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, легкоатлетические эстафеты, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 1 000 м (девушки/юноши) прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», тройной прыжок с места; общеразвивающие упражнения, метание мяча на дальность, игра "Снайпер".

### **Раздел 2. Лыжная подготовка:**

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

### **Раздел 3. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения.

### **Раздел 4. Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

#### ***Баскетбол***

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита —

перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

### ***Волейбол***

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка на студента, час	Кол-во аудиторных часов при очной форме обучения					СРС
			Всего	Лекции	Практические занятия	Активные и интерактивные формы и методы проведения	Контроль	
<b>I.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>82</b>	<b>54</b>		<b>53</b>		<b>1</b>	<b>28</b>
1.1	<i>Практическое занятие:</i> ТБ на занятиях по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения.	2	2		2			
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнить комплекс общей физической подготовки	2						2
1.2	<i>Практическое занятие:</i> ОРУ через короткую скакалку	1	1		1			
1.3.	<i>Практическое занятие:</i> Многоскоки. Общая физическая подготовка.	1	1		1	решение профессиональных задач		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Повторить подводящие упражнения для закрепления техники бега.	2						2
1.4.	<i>Практическое занятие:</i> Бег с высоким подниманием бедра.	1	1		1	разбор конкретных ситуаций		
1.5.	<i>Практическое занятие:</i> Бег с захлестыванием голени.	1	1		1			
1.6	<i>Практическое занятие:</i> Специальные беговые упражнения	1	1		1			
1.7.	<i>Практическое занятие:</i> Общая физическая подготовка	1	1		1	решение профессиональных задач		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнить упражнения на развитие гибкости	2						2
1.8.	<i>Практическое занятие:</i> ОРУ через длинную скакалку	1	1		1			
1.9	<i>Практическое занятие:</i> Бег с подскоками. Контрольные упражнения.	1	1		1	решение профессиональных задач		
1.10	<i>Практическое занятие:</i> Ходьба и её разновидности	1	1		1			
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнить комплекс ОФП на развитие силовой выносливости.	2						2
1.11	<i>Практическое занятие:</i> Бег с ноги на ногу.	1	1		1			
1.12	<i>Практическое занятие:</i> Техника бега на короткие дистанции	1	1		1	разбор конкретных ситуаций		
1.13	<i>Практическое занятие:</i> Прыжковые упражнения.	1	1		1			

<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнить комплекс упражнений на расслабление и растягивание		2						2
1.14	<i>Практическое занятие:</i> Бег на коротких отрезках	1	1		1			
1.15	<i>Практическое занятие:</i> ОРУ с короткой гимнастической скакалкой.	1	1		1			
<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнить упражнения на развитие скоростно-силовых качеств		2						2
1.16	<i>Практическое занятие:</i> Бег с ускорением на отрезках	1	1		1	решение профессиональных задач	зачёт	
1.17	<i>Практическое занятие:</i> Кроссовая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	2		2			
1.18	<i>Практическое занятие:</i> Бег 1000 м - зачёт. Упражнения в дыхании, расслаблении.	2	2		2	решение профессиональных задач	оценка	
<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнить упражнения на развитие силы		2						2
1.19	<i>Практическое занятие:</i> ОРУ с короткой гимнастической скакалкой	2	2		2			
<i>Самостоятельная работа:</i> Повторить ТБ на занятиях легкой атлетикой.		2						2
1.20	<i>Практическое занятие:</i> Высокий старт. Стартовый разгон с высокого старта.	2	2		2	разбор конкретных ситуаций		
<i>Самостоятельная работа:</i> Изучить основные понятия строя. Выполнить упражнения на развитие мышц нижних конечностей.		2						2
1.21	<i>Практическое занятие:</i> ОРУ с набивными мячами	1	1		1	решение профессиональных задач		
<i>Самостоятельная работа:</i> Изучить приемы самоконтроля по физической культуре		2						2
1.22	<i>Практическое занятие:</i> Легкоатлетические эстафеты.	1	1		1	решение профессиональных задач		
1.23	<i>Практическое занятие:</i> Беговые упражнения	1	1		1			
1.24	<i>Практическое занятие:</i> Прыжок в высоту способом "согнув ноги"	1	1		1	разбор конкретных ситуаций		
<i>Самостоятельная работа:</i> Ознакомиться с правилами соревнований по легкой атлетике.		2						2
1.25	<i>Практическое занятие:</i> Техника прыжка в высоту способом "согнув ноги". Игра "Снайпер"	2	2		2			
1.26	<i>Практическое занятие:</i> ОРУ с набивными мячами.	2	2		2			

<i>Самостоятельная работа:</i> Изучить упражнения силовой направленности.		2						2
1.27	<i>Практическое занятие:</i> Прыжок в высоту способом "ножницы"	1	1		1		зачёт	
1.28	<i>Практическое занятие:</i> ОРУ в парах	1	1		1	решение профессиональных задач		
<i>Самостоятельная работа:</i> Изучить методику прыжка в высоту. Знать подводящие упражнения		2						2
1.29	<i>Практическое занятие:</i> Техника прыжка в высоту способом "ножницы". Беговые упражнения.	2	2		2	разбор конкретных ситуаций	оценка	
1.30	<i>Практическое занятие:</i> Прыжковые упражнения на месте и в движении. Бег с изменением направления.	2	2		2			
1.31	<i>Практическое занятие:</i> Тройной прыжок с места. ОРУ в движении.	2	2		2			
1.32	<i>Практическое занятие:</i> Метание малого мяча в цель. ОРУ в движении.	2	2		2		—	
<i>Самостоятельная работа:</i> Повторить технику и методику обучения прыжкам.		2					—	2
1.33	<i>Практическое занятие:</i> Метание мяча на дальность. ОРУ в парах.	2	2		2		—	
1.34	<i>Практическое занятие:</i> Метание мяча на дальность. ОРУ "типа зарядки"	2	2		2		—	
1.35	<i>Практическое занятие:</i> Подвижные игры с направленностью метания	1	1		1	решение профессиональных задач	—	
1.36	<i>Практическое занятие:</i> Круговая тренировка. ОРУ в движении.	2	2		2		—	
1.37	<i>Практическое занятие:</i> Развитие физических качеств. ОРУ с гимнастической скакалкой.	2	2		2		—	
1.38	<i>Практическое занятие:</i> Игра «Снайпер»	1	1		1	решение профессиональных задач		
<b>Общая физическая подготовка – ЗАЧЁТ</b>		<b>1</b>	<b>1</b>				<b>1</b>	
<b>ИТОГО за I семестр:</b>		<b>82</b>	<b>54</b>		<b>53</b>		<b>1</b>	<b>28</b>
<b>II.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>26</b>	<b>18</b>		<b>18</b>			<b>8</b>
2.1	<i>Практическое занятие:</i> Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повороты на месте.	1	1		1			
2.2	<i>Практическое занятие:</i> Одновременный двухшажный ход. Отработка хода на учебном круге.	2	2		2	решение профессиональных задач		
2.3	<i>Практическое занятие:</i> Попеременный двухшажный ход. Отработка хода на учебном круге..	1	1		1	решение профессиональных задач		

						задач		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Знать технику безопасности при занятиях лыжным спортом	1						1
2.4.	<i>Практическое занятие:</i> Попеременный двухшажный ход. Анализ действия	2	2		2	разбор конкретных ситуаций		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить правила соревнований по лыжному спорту.	1						1
2.5	<i>Практическое занятие:</i> Попеременный двухшажный ход. Отработка хода на учебном круге	2	2		2			
2.6	<i>Практическое занятие:</i> Бесшажный одновременный ход. Анализ выполнения	2	2		2	разбор конкретных ситуаций		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить сообщение о Всероссийском соревновании "Лыжня России".	2						2
2.7	<i>Практическое занятие:</i> Спуски на лыжах в высокой стойке	1	1		1	решение профессиональных задач		
2.8.	<i>Практическое занятие:</i> Спуски на лыжах в низкой стойке	1	1		1			
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить сообщение о спортсменах Республики Коми по лыжному спорту.	1						1
2.9.	<i>Практическое занятие:</i> Подъем на лыжах ("елочка" "лесенка")	2	2		2			
2.10	<i>Практическое занятие:</i> Подъем скользящим шагом	1	1		1			
2.11.	<i>Практическое занятие:</i> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1	1		1	разбор конкретных ситуаций		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить сообщение о правилах первой помощи при травмах и обморожениях.	2						2
2.12.	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	2		2	решение профессиональных задач		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Составить памятку первой помощи при обморожении.	1						1
<b>III.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>31</b>	<b>20</b>		<b>20</b>			<b>11</b>
3.1	<i>Практическое занятие:</i> Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	1		1			
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить доклад о видах гимнастики	2						2
3.2	<i>Практическое занятие:</i> Общеразвивающие упражнения в паре.	1	1		1	решение профессиональных задач		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Составить памятку ТБ при выполнении гимнастических упражнений.	2						2
3.3	<i>Практическое занятие:</i>	1	1		1			

	Упражнения с мячами.							
	<i>Самостоятельная работа:</i> Сообщение на тему: «Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма».	1						1
3.4	<i>Практическое занятие:</i> Упражнения с обручем (девушки). Общая физическая подготовка (юноши)	1	1		1		зачёт	
3.5.	<i>Практическое занятие:</i> Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1	1		1			
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить комплекс упражнений без предметов	2						2
3.6.	<i>Практическое занятие:</i> Упражнения для коррекции нарушений осанки.	1	1		1		оценка	
3.7.	<i>Практическое занятие:</i> Висы простые и смешанные.	1	1		1	решение профессиональных задач	зачёт	
3.8.	<i>Практическое занятие:</i> Упоры простые и смешанные.	1	1		1	решение профессиональных задач		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить комплекс ОРУ с предметами на выбор (набивные мячи, гимн.палки, гимн.скакалка)	2						2
3.9	<i>Практическое занятие:</i> Высокая перекладина – размахивание, махи	2	2		2			
3.10	<i>Практическое занятие:</i> Высокая перекладина – размахивание изгибами и подъем переворотом; обороты	2	2		2	разбор конкретных ситуаций		
3.11	<i>Практическое занятие:</i> Соскоки (вперед, назад).	1	1		1			
	<i>Самостоятельная работа:</i> Составить комплекс упражнений для коррекции зрения.	2						2
3.12	<i>Практическое занятие:</i> Высокая перекладина – подъем в упор силой. Помощь при выполнении гимнастических упражнений.	2	2		2			
3.13	<i>Практическое занятие:</i> Упражнения и игры на внимание.	1	1		1	решение профессиональных задач		
3.14	<i>Практическое занятие:</i> Упражнения у гимнастической стенки	1	1		1			
3.15	<i>Практическое занятие:</i> Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	1	1		1			
3.16	<i>Практическое занятие:</i> Общая физическая подготовка	2	2		2			
<b>IV.</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол, волейбол)</b>	<b>36</b>	<b>24</b>		<b>24</b>			<b>12</b>
4.1.	<i>Практическое занятие:</i> Баскетбол. Стойки баскетболиста, передвижения в стойках.	1	1		1			
4.2.	<i>Практическое занятие:</i> Ведение мяча на месте и в движении	1	1		1			



<i>Самостоятельная работа:</i> Знать основные правила баскетбола		1						1
4.3.	<i>Практическое занятие:</i> Ведение мяча на месте по повороту, по дуге.	1	1		1			
<i>Самостоятельная работа:</i> Выписать основные нарушения в баскетболе		1						1
4.4.	<i>Практическое занятие:</i> Ведение мяча бегом и с ускорением.	1	1		1		зачёт	
4.5.	<i>Практическое занятие:</i> Ловля и передача мяча.	2	2		2	разбор конкретных ситуаций	оценка	
<i>Самостоятельная работа:</i> Выписать временные отсчеты в баскетболе		1						1
4.6.	<i>Практическое занятие:</i> Передача мяча с отскоком от пола.	1	1		1			
4.7.	<i>Практическое занятие:</i> Броски мяча в корзину с места	1	1		1			
<i>Самостоятельная работа:</i> Составить ТБ при занятиях баскетболом		1						1
4.8.	Броски мяча в корзину в движении	1	1		1	разбор конкретных ситуаций		
<i>Самостоятельная работа:</i> Составить конспект по теме "История баскетбола"		2						2
4.9.	<i>Практическое занятие:</i> Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	1	1		1	разбор конкретных ситуаций		
4.10	<i>Практическое занятие:</i> Прием техники защиты — перехват	1	1		1			
4.11	<i>Практическое занятие:</i> Игра по упрощенным правилам	1	1		1			
4.12	<i>Практическое занятие:</i> Игра по правилам	1	1		1	решение профессиональных задач		
4.13	<i>Практическое занятие:</i> Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения	1	1		1			
4.14	<i>Практическое занятие:</i> Верхняя передача мяча двумя руками	2	2		2			
4.15	<i>Практическое занятие:</i> Передача снизу двумя руками	1	1		1			
<i>Самостоятельная работа:</i> Составить конспект по теме "Правила игры в волейбол"		2						2
4.16	<i>Практическое занятие:</i> Нижняя прямая и боковая подача	1	1		1			
4.17	<i>Практическое занятие:</i> Верхняя прямая подача	1	1		1			
<i>Самостоятельная работа:</i> Выучить ТБ при игре в волейбол.		1						1
4.18	<i>Практическое занятие:</i> Прием мяча снизу двумя руками	1	1		1			

<i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить характеристику основных приемов в волейболе		1						1
4.19	<i>Практическое занятие:</i> Нападающий удар	1	1		1	разбор конкретных ситуаций		
4.20	<i>Практическое занятие:</i> Блокирование	1	1		1	разбор конкретных ситуаций		
4.21	<i>Практическое занятие:</i> Игра по упрощенным правилам	1	1		1	решение профессиональных задач		
<i>Самостоятельная работа:</i> Составить конспект по теме "Успехи советских и российских волейболистов на ОИ"		2						2
4.22	<i>Практическое занятие:</i> Игра по правилам	1	1		1	решение профессиональных задач		
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>1</b>	<b>1</b>					<b>1</b>
<b>ИТОГО за II семестр</b>		<b>94</b>	<b>63</b>		<b>62</b>			<b>31</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>176</b>	<b>117</b>		<b>115</b>			<b>59</b>

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
1. Легкая атлетика Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег; бега по прямой различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
2. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
4. Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
5. Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программа дисциплины реализуется в спортивном комплексе: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, включающий беговые дорожки, спортивные площадки для игровых видов спорта, гимнастические комплексы, футбольное поле (договор безвозмездного пользования с МБУ «Центр спортивных мероприятий «Юбилейный»); место для стрельбы. Для реализации содержания программы учебной дисциплины «Физическая культура», используется соответствующее оборудование и инвентарь в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам. Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Оборудование спортивного зала:

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Тренажер многофункциональный	1
2.	Велотренажер	1
3.	Штанга (110 кг)	1
4.	Лежак (наклонная скамейка)	1
5.	Стойки	2
6.	Маты гимнастические	20
7.	Мячи ортопедические	4
8.	Перекладина пристенная	1
9.	Бревно гимнастическое	1
10.	Гимнастические скамейки	6
11.	Мячи баскетбольные	14
12.	Мячи волейбольные	6
13.	Снаряд «Козёл»	1
14.	Мячи набивные	15
15.	Столы теннисные	3
16.	Ракетки для настольного тенниса	15
17.	Гимнастические скакалки	20
18.	Теннисные мячи для метания в цель	4
19.	Льжи (комплект)	12
20.	Винтовки пневматические	2
21.	Обручи	20
22.	Музыкальный центр	1

В состав учебно-методического обеспечения рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» входят:

- библиографический указатель (основные и дополнительные информационные источники по УД);
- материалы по организации практических занятий и самостоятельной работы студентов;
- фонд оценочных средств по дисциплине;

В процессе освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» студенты имеют возможность доступа к электронным учебным материалам, имеющимся в свободном доступе в сети Интернет (электронным книгам, практикумам, тестам и др.).

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Для студентов

#### Основная литература:

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов 1-4 курсов всех специальностей уровня НПО и СПО/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов. ЭБС «IPRbooks»

#### Дополнительная литература:

2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента /под ред. ВА. Бароненко: Учеб. пособие. М: Альфа -М: ИНФРА-М, 2006
3. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002.
4. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2003
5. Муравьев, В.А. Техника безопасности на уроках физической культуры / Составители: Муравьев В.А., Созинова Н.А. — М.: Спорт Академ Пресс, 2001.

### Для преподавателей

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в текущей редакции).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изм. и доп. от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.).
3. Приказ Минобрнауки России «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» от 29 июня 2017 г. № 613.
4. Найминова, Э. Физкультура.: методика преподавания: спортивные игры /Э. Найминова. – Ростов н/ Д : Феникс, 2001
5. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И. Погадаев, В.В. Кузин, Н.Д. Никандрова. – 2-е изд., перераб и доп. – М.: ФиС, 2000

## ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Российская электронная школа [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://resh.edu.ru>
2. Электронная библиотечная система «Национальная электронная библиотека» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://нэб.рф>
3. Электронная библиотечная система «IPRbooks» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ППССЗ СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Результаты обучения	Показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Личностные:</b>		
– сформированность ответственного отношения к обучению; готовность и способность студентов к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;	<b>проявляет</b> устойчивый познавательный интерес к изучению учебной дисциплины; <b>демонстрирует</b> ответственное отношение к выполнению учебных задач; <b>использует</b> знания и умения для выражения собственного мнения; <b>проявляет</b> самостоятельность и активность в поиске необходимой информации для эффективного выполнения учебных задач.	– наблюдение и оценка выполнения практических заданий; – выполнение самостоятельной работы; – промежуточная аттестация в форме зачета
– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	<b>ориентируется</b> в информации о пользе здорового образа жизни, факторах влияющих на здоровье человека, отрицательном влиянии вредных привычек; <b>проявляет</b> устойчивость мировоззренческих взглядов и убеждений, которые сказываются при оценке явлений и событий окружающей жизни; <b>демонстрирует</b> знания важнейших потребностей человека, законов, теоретических положений, имеющих значение для понимания сущности процессов развития организма, факторов, способствующих укреплению здоровья.	– наблюдение и оценка выполнения практических заданий; – текущий контроль: устный опрос, письменные работы по темам (разделам); – выполнение самостоятельной работы; – промежуточная аттестация в форме зачета
– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	<b>определяет</b> значение физических упражнений, как важной составляющей здоровья человека; <b>умеет</b> самостоятельно оценивать свои действия, определяет правильность и ошибочность суждений; <b>использует</b> физкультурные знания для самостоятельного использования в повседневной деятельности, организации	– наблюдение и оценка выполнения практических заданий; – текущий контроль: устный опрос, письменные работы по темам (разделам); – выполнение самостоятельной работы; – промежуточная аттестация в форме зачета

	оптимального двигательного режима..	
– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	<b>определяет</b> возможные пути использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; <b>умеет</b> самостоятельно оценивать свои действия, определяет правильность и ошибочность суждений; <b>использует</b> личный опыт для решения двигательных задач, повышения уровня физической подготовленности и укрепления здоровья.	– наблюдение и оценка выполнения практических заданий; – текущий контроль: устный опрос, письменные работы по темам (разделам); – выполнение самостоятельной работы;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике	<b>демонстрирует</b> способность и готовность к самостоятельной организации и осуществлению физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности различного уровня (в роли организатора, судьи, участника и т.д.), в соответствии с жизненными планами, условиями будущей профессиональной деятельности и т.д.; <b>определяет, анализирует и сравнивает</b> качественные и количественные показатели, характеризующие двигательную активность человека, уровень развития его физических качеств. <b>устанавливает</b> причинно-следственные связи в изучаемом материале; <b>применяет</b> физкультурные знания в организации спортивно-массовой работы.	– текущий контроль в форме тестирования; – оценка заданий выполненных на практическом занятии; – выполнение самостоятельной работы; – промежуточная аттестация в форме зачета
- сформированность навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-	<b>участвует</b> в групповых и коллективных формах работы; <b>использует</b> эффективные способы коммуникации в решении учебных задач; <b>стремление</b> к сотрудничеству со	– наблюдение и оценка коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве; – оценка выполнения практических заданий;

<p>оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p>	<p>сверстниками и взрослыми в образовательной, физкультурной, оздоровительной, творческой и других видах деятельности; <b>соблюдение</b> нравственно-этических норм взаимодействия</p>	<p>– выполнение самостоятельной работы;</p>
<p>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p><b>использует</b> физкультурные знания и представления для решения учебных задач; <b>осуществляет</b> поиск и обосновывает выбор различных способов решения учебных задач с точки зрения их эффективности и целесообразности <b>демонстрирует</b> правильность выполнения двигательных действий при решении трудовых задач и жизненных ситуаций.</p>	<p>– наблюдение и оценка выполнения практических заданий; – текущий контроль: устный опрос, письменные работы по темам (разделам); – выполнение самостоятельной работы; промежуточная аттестация в форме зачета</p>
<p>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности - сформированность навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p><b>использует</b> физкультурные знания для формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями; <b>осуществляет</b> поиск и обосновывает выбор различных способов решения учебных задач с точки зрения их эффективности и целесообразности <b>использует</b> эффективные способы коммуникации в решении учебных задач; <b>проявляет</b> стремление к сотрудничеству со сверстниками и взрослыми в образовательной, физкультурной, оздоровительной, творческой и других видах деятельности; умение разрешать конфликты в процессе организации физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.</p>	<p>– наблюдение и оценка выполнения практических заданий; – текущий контроль: устный опрос, письменные работы по темам (разделам); – выполнение самостоятельной работы; – промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</p>
<p>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного</p>	<p><b>осуществляет</b> коррекцию физического развития, двигательной и функциональной</p>	<p>– наблюдение и оценка выполнения практических заданий;</p>



<p>образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>подготовленности средствами физической культуры и спорта в соответствии с потребностями в физическом совершенствовании <b>владеет</b> техникой и методикой самоконтроля уровня проявления основных физических качеств в соответствии с индивидуальным уровнем здоровья <b>проявляет</b> инициативу в реализации ценностей здорового образа жизни</p>	<p>– текущий контроль: устный опрос, письменные работы по темам (разделам); – выполнение самостоятельной работы.</p>
<p>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p><b>использует</b> физкультурные знания и представления для профилактики травматизма на уроках физической культуры; знания о физиологии человека для организации первой помощи при травмах. <b>владеет</b> техникой проведения простейших лечебных мероприятий при организации первой помощи пострадавшим.</p>	<p>– наблюдение и оценка выполнения практических заданий; – текущий контроль: устный опрос, письменные работы по темам (разделам); – выполнение самостоятельной работы.</p>
<p>– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;</p>	<p><b>проявляет</b> желание утвердить достоинство, честь и славу России, уважение к поколению ветеранов войны, к их подвигу во имя Родины <b>демонстрирует</b> готовность и способность к защите Отечества</p>	<p>– наблюдение и оценка выполнения практических заданий; – текущий контроль: устный опрос, письменные работы по темам (разделам); – выполнение самостоятельной работы.</p>
<p><b>Метапредметные:</b></p>		
<p>– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике</p>	<p><b>владеет</b> приемами целеполагания, определяет пути достижения учебных задач; <b>определяет</b> эффективные способы выполнения работы; <b>осуществляет</b> контроль за процессом и результатом собственной учебной деятельности; <b>ориентируется</b> в заданиях теоретического и практического характера; <b>умеет</b> самостоятельно добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя учебник и другие источники информации;</p>	<p>– наблюдение и оценка выполнения практических заданий; – выполнение самостоятельной работы.</p>
<p>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и</p>	<p><b>владеет</b> приемами коммуникативного общения, определяет возможности</p>	<p>– наблюдение и оценка выполнения практических заданий;</p>

<p>сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>организации сотрудничества в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности; <b>определяет</b> эффективные способы коммуникативного общения;</p>	<p>– выполнение самостоятельной работы. –</p>
<p>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p><b>отбирает</b> и использует необходимую информацию для эффективного решения учебных задач; <b>оценивает и интерпретирует</b> информацию, получаемую в процессе занятий;</p>	<p>– наблюдение и оценка выполнения практических заданий; – текущий контроль: устный опрос, письменные работы по темам (разделам); – выполнение самостоятельной работы.</p>
<p>– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p>	<p><b>обосновывает</b> выбор способа решения учебной задачи; <b>демонстрирует</b> адекватность и самостоятельность в принятии решения с учетом соблюдения гражданских и нравственных норм; <b>обобщает, делает выводы</b> на основе физкультурных знаний и фактов современной науки.</p>	<p>– наблюдение и оценка выполнения практических заданий; – текущий контроль: устный опрос, письменные работы по темам (разделам); – выполнение самостоятельной работы; – промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</p>
<p>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку</p>	<p><b>определяет</b> эффективные способы организации спортивно-массовой работы; <b>осуществляет</b> контроль за процессом и результатом соревновательной деятельности; <b>владеет</b> техникой двигательных действий по различным видам спорта для применения их в соревновательной деятельности</p>	<p>– наблюдение и оценка выполнения практических заданий; – выполнение самостоятельной работы; – промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</p>
<p>– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены,</p>	<p><b>составляет</b> презентации для решения организационных и учебных задач в процессе физического воспитания ; <b>использует</b> в практической деятельности ИКТ для активизации двигательной и познавательной деятельности <b>обосновывает</b> эффективность физкультурно-оздоровительной</p>	<p>– наблюдение и оценка выполнения практических заданий; – выполнение самостоятельной работы; – промежуточная аттестация в форме</p>

норм информационной безопасности;	деятельности, стимулирует личную заинтересованность, повышает интерес к собственному здоровью, способностям и демонстрирует возможности для их дальнейшего развития <b>демонстрирует</b> роль Интернета и СМИ в изучении физического воспитания	
<b>Предметные:</b>		
– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	<b>знает и понимает</b> значение здорового образа жизни, активного отдыха для повышения физической подготовленности человека, укреплении его здоровья. <b>умеет</b> демонстрировать технику физических упражнений для выполнения нормативов комплекса ГТО. <b>использует</b> в практической деятельности знания и умения, приобретенные в физкультурно-оздоровительной работе	– наблюдение и оценка выполнения практических заданий; – выполнение самостоятельной работы; – промежуточная аттестация в форме зачета
– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	<b>знает и понимает</b> взаимосвязь психических и физических сил организма, значение биологических ритмов, факторов, воздействующих на здоровье человека <b>оценивает</b> физическую работоспособность; уровень сформированности физических качеств и состояния систем организма с помощью проведения тестирования <b>использует</b> в практической деятельности знания и умения для поддержания работоспособности, предупреждения заболеваний.	– наблюдение и оценка выполнения практических заданий; – выполнение самостоятельной работы; – промежуточная аттестация в форме зачета
– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	<b>знает и понимает</b> особенности систематических наблюдений занимающегося физическими упражнениями <b>анализирует</b> информацию, необходимую для ведения дневника самоконтроля; выполнения тестовых заданий	– наблюдение и оценка выполнения практических заданий; – текущий контроль: устный опрос, письменные работы по темам (разделам); – выполнение самостоятельной работы;

	<p>для оценки уровня физической подготовленности.</p> <p><b>использует</b> физические упражнения для воздействия на определенные функциональные системы организма человека,</p> <p><b>применяет</b> методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>	
<p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p><b>выделяет</b> физические упражнения прикладного характера для использования в повседневной деятельности</p> <p><b>владеет</b> техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполняет их в соответствии с требованиями ФГОС</p> <p><b>анализирует</b> информацию, необходимую для использования физических упражнений с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>– наблюдение и оценка выполнения практических заданий;</p> <p>– выполнение самостоятельной работы;</p> <p>– промежуточная аттестация в форме зачета</p>
<p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p><b>выделяет</b> основные двигательные умения и навыки в гимнастике, легкой атлетике.</p> <p><b>владеет</b> техникой выполнения технических приемов в баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе и лыжном спорте.</p> <p><b>применяет</b> в соревновательной деятельности знания и умения, приобретенные в процессе физического воспитания, повышает спортивное мастерство во внеурочное время на секциях и кружках по избранному виду спорта</p>	<p>– наблюдение и оценка выполнения практических заданий;</p> <p>– выполнение самостоятельной работы;</p> <p>– промежуточная аттестация в форме зачета</p>

### Критерии оценки результатов обучения

#### *Критерии оценки при устном опросе.*

– Отметка 5 (отлично) ставится за полный ответ на поставленный вопрос с включением в содержание ответа рассказа (лекции) преподавателя, материалов учебников и дополнительной литературы без наводящих вопросов.

– Отметка 4 (хорошо) ставится за полный ответ на поставленный вопрос в объеме рассказа (лекции) преподавателя или полный ответ с включением в содержание материала учебника, дополнительной литературы с наводящими вопросами преподавателя.

– Отметка 3 (удовлетворительно) ставится за ответ, в котором озвучено более половины требуемого материала, с положительным ответом на часть наводящих вопросов.

– Отметка 2 (неудовлетворительно) ставится за ответ, в котором озвучено менее половины требуемого материала, с отрицательными ответами на наводящие вопросы не озвучено главное в содержании вопроса, без предварительного объяснения причин обучающийся отказался от ответа.

**Критерии оценивания практического занятия (выполнении нормативов)**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ТЕСТЫ) ДЛЯ  
ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СТУДЕНТОВ  
(для девушек)**

№ П/П	ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО	КОНТРОЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ (ТЕСТ)	ОЦЕНКА «5»	ОЦЕНКА «4»	ОЦЕНКА «3»
1.	Быстрота	Бег 20 м	3.9 (16 лет) 3.8 (17 лет)	4.1. (16 лет) 4.0 (17 лет)	4.3. (16 лет) 4.2 (17 лет)
2.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	200 (16 лет) 200(17 лет)	170-190 (16 лет) 170-190(17 лет)	160 и ниже (16 лет) 160 (17 лет)
3.	Выносливость	Бег 6 минут	1200(16 лет) 1200(17 лет)	1000-1100(16 лет) 1000-1100(17 лет)	900 и ниже(16 лет) 900 и ниже(17 лет)
4.	Координационные	Челночный бег 3x10	8,4(16 лет) 8.4(17 лет)	9.3 – 8.7(16 лет) 9.3-8.7 (17 лет)	9.7 и ниже(16 лет) 9.7 и ниже(17 лет)
5.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре на коленях	20 (16 лет) 20 (17 лет)	15 (16 лет) 15(17 лет)	10(16 лет) 10(17 лет)
6.	Гибкость	Наклон из положения стоя на скамейке	12 (16 лет) 12(17 лет)	8 (16 лет) 8(17 лет)	6 (16 лет) 6 (17 лет)

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ТЕСТЫ) ДЛЯ  
ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СТУДЕНТОВ  
(для юношей)**

№ П/П	ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО	КОНТРОЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ (ТЕСТ)	ОЦЕНКА «5»	ОЦЕНКА «4»	ОЦЕНКА «3»
1.	Быстрота	Бег 20 м	3.7 (16 лет) 3.6(17 лет)	3.9. (16 лет) 3.8 (17 лет)	4.1 (16 лет) 4.0 (17 лет)
2.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	220 (16 лет) 230(17 лет)	195-210(16 лет) 205-220(17 лет)	180 и ниже (16 лет) 190 (17 лет)
3.	Выносливость	Бег 6 минут	1400(16 лет) 1400(17 лет)	1200-1300(16 лет) 1200-1300(17 лет)	1000 и ниже(16 лет) 1000 и ниже(17 лет)

4.	Координационные	Челночный бег 3x10	7.3(16 лет) 7.2(17 лет)	8.0 – 7.7(16 лет) 7.9.- 7.5 (17 лет)	8.2 и ниже(16 лет) 8.1 и ниже(17 лет)
5.	Сила	Подтягивание на высокой перекладине	11(16 лет) 11(17 лет)	8-9(16 лет) 8-9(17 лет)	4(16 лет) 4(17 лет)
6.	Гибкость	Наклон из положения стоя на скамейке	10(16 лет) 10(17 лет)	7 (16 лет) 7 (17 лет)	4 (16 лет) 4(17 лет)

***Критерии оценки при проведении зачета, дифференцированного зачета (промежуточная аттестация)***

Оценка «5» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

Оценка «4» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Оценка «3» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Оценка «2» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Выполнение нормативов оценивается в соответствии с требованиями программы (см.таблицу выше).