

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«НОВОСИБИРСКИЙ ЭЛЕКТРОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**(ГБПОУ НСО «НЭК»)**

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по учебно-  
методической работе

Т.А. Заруцкая

«30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗКУЛЬТУРА**

**Специальность: 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-  
транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования**

«Рассмотрена»

на заседании кафедры ОГСЭд

Протокол № 1 от «30» августа 2023г.

Заведующий кафедрой Н.В.Вяткина

2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)  
по специальности (специальностям) среднего профессионального  
образования (далее - СПО)

**Специальность: 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-  
транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования**

Разработчики:

Ломин В.А. преподаватель,  
Сафонов.П.Ю. преподаватель.

Согласовано:

Методист

 Рахметов П.Ю.

« 30 » августа 2023 \_г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                                 |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ<br/>ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<br/>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b> | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                         | <b>4</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                                 | <b>16</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                         | <b>17</b> |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ) основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.04 « Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 23.02.04 « Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

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

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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

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

В результате освоения 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 обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 01. Выбирать способы выполнения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

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

Планируемые **личностные результаты** (в соответствии с рабочей программой воспитания) освоения учебной дисциплины:

- ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
- ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России
- ЛР 5 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда
- ЛР 11 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.
- ЛР 17 Демонстрирующий готовность к профессиональной коммуникации, достигать взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                 | Объем часов                     |
|----------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Объем образовательной программы</b>             | <b>206</b>                      |
| в том числе:                                       |                                 |
| Теоретическое обучение                             | 12                              |
| практические занятия                               | 182                             |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося</b>         | <b>12</b>                       |
| <i>Промежуточная аттестация 1,2,3,4,5 семестры</i> | <i>Зачет</i>                    |
| <i>Промежуточная аттестация</i>                    | <i>Дифференцированный зачет</i> |

## 2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

### 1 курс

| Наименование разделов и тем                                                          | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся                                                         |                                                                                          | Объем часов | Уровень освоения |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                                                    | 2                                                                                                                                                             |                                                                                          | 3           | 4                |
| Тема 1 Техника безопасности на занятиях ФК. Общекультурное и социальное значение ФК. | Содержание теоретических занятий                                                                                                                              |                                                                                          | 2           |                  |
|                                                                                      | Техника безопасности при занятиях физической культурой: легкой атлетикой, ОФП, гимнастикой, игровыми видами спорта.. Общекультурное и социальное значение ФК. |                                                                                          |             |                  |
|                                                                                      | Легкая атлетика                                                                                                                                               |                                                                                          | 8           |                  |
| Тема 2. Кросс-поход по времени 30 мин.                                               | Содержание практических занятий                                                                                                                               |                                                                                          |             |                  |
|                                                                                      | 1.                                                                                                                                                            | Кросс-поход по времени 30 минут, при контроле пульса                                     | 2           |                  |
| Тема 3. Бег на короткие дистанции. Повторение низкого старта.                        | Содержание практических занятий                                                                                                                               |                                                                                          |             |                  |
|                                                                                      | 1.                                                                                                                                                            | Техника бега со старта и на финишном отрезке .Бег на 100 м. Бег 100 метров. Комплекс СБУ | 2           |                  |
| Тема 4. Бег на короткие дистанции контроль.                                          | Содержание практических занятий                                                                                                                               |                                                                                          | 2           | 2                |
|                                                                                      | 1.                                                                                                                                                            | Контроль: бег 100 м с низкого старта. Повтор подтягивание.                               | 2           |                  |
| Тема 5. Контроль по теме. Кроссовая подготовка                                       | Содержание практических занятий                                                                                                                               |                                                                                          | 2           |                  |
|                                                                                      | 1.                                                                                                                                                            | Контроль выносливости: кросс - ю.-2000 , д-1000м. Контроль пульса.                       | 2           |                  |
|                                                                                      | Общефизическая подготовка/ профессиональная прикладная физическая подготовка                                                                                  |                                                                                          | 12          |                  |
| Тема 6. Виды 4х-борья. Развитие качества быстрота – челнок.                          | Содержание практических занятий                                                                                                                               |                                                                                          | 2           | 2                |
|                                                                                      | 1.                                                                                                                                                            | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнение «челнок» 15 сек            | 2           |                  |
| Тема 7. 4-борье. Контроль упражнения «челнок». Развитие взрывной силы ног.           | Содержание практических занятий                                                                                                                               |                                                                                          | 2           |                  |
|                                                                                      | 1.                                                                                                                                                            | Контроль упражнения- «челночный бег» 15 сек                                              | 2           |                  |
|                                                                                      | 2.                                                                                                                                                            | Развитие взрывной силы, прыжковые упражнения. Повторение прыжка с места толчком 2 ног.   |             |                  |
| Тема 8. 4-борье. Контроль упражнения «Прыжок в                                       | Содержание практических занятий                                                                                                                               |                                                                                          | 2           |                  |
|                                                                                      | 1.                                                                                                                                                            | Контроль упражнения- прыжок в длину с места.                                             | 2           |                  |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                            |           |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
| длину». Развитие общей силы.                                                        | 2.                                                                                                                                                                                | Развитие общей силы. Упражнения на пресс.                                                                                                                  |           |  |
| Тема 9. 4-борье. Контроль упражнения на пресс. Развитие силы рук.                   | <b>Содержание практических занятий</b>                                                                                                                                            |                                                                                                                                                            | <b>2</b>  |  |
|                                                                                     | 1.                                                                                                                                                                                | Контроль упражнения – сгибание-разгибание в положении лежа на спине за 30 сек.                                                                             | 2         |  |
|                                                                                     | 2.                                                                                                                                                                                | Развитие общей силы, силы рук. Отжимание способом «кузнечик» в темпе 1 раз в 2 сек. Упражнения с отягощениями.                                             |           |  |
| Тема 10. 4-борье. Контроль упражнения отжимание способ кузнечик. Развитие ловкости. | <b>Содержание практических занятий</b>                                                                                                                                            |                                                                                                                                                            | <b>2</b>  |  |
|                                                                                     | 1.                                                                                                                                                                                | Контроль упражнения – отжимание способом «кузнечик». Работа в заданном ритме.                                                                              | 2         |  |
|                                                                                     | 2.                                                                                                                                                                                | Развитие ловкости. Упражнения с мячами                                                                                                                     |           |  |
| Тема 11. Методика самостоятельных занятий ФК.                                       | <b>Содержание теоретических занятий</b><br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Разработка комплексов упражнений                                     |                                                                                                                                                            | <b>2</b>  |  |
|                                                                                     | <b>Самостоятельная работа.</b><br>Самостоятельные занятия ОФП: отработка комплекса упражнений в режиме гликолитического обмена с заданными параметрами нагрузки и восстановления. |                                                                                                                                                            | <b>2</b>  |  |
| Спортивные игры.                                                                    | <b>Баскетбол</b>                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                            | <b>14</b> |  |
| Тема 12. Индивидуаль-ная техника. Ведение мяча, передачи.                           | <b>Содержание практических занятий</b>                                                                                                                                            |                                                                                                                                                            | <b>2</b>  |  |
|                                                                                     | 1.                                                                                                                                                                                | Упражнения с ведением мяча, ловлей и передачи мяча в парах, тройках. СБУ                                                                                   | 2         |  |
| Тема 13. Индивидуаль-ная техника. Техника бросков.                                  | <b>Содержание практических занятий</b>                                                                                                                                            |                                                                                                                                                            | <b>2</b>  |  |
|                                                                                     | 1.                                                                                                                                                                                | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трех очкового броска. | 2         |  |
| Тема 14. Зачет.                                                                     | <b>Содержание практических занятий</b>                                                                                                                                            |                                                                                                                                                            | <b>2</b>  |  |
|                                                                                     | 1.                                                                                                                                                                                | Сдача контрольных нормативов.                                                                                                                              | 2         |  |
| Тема 15. Самоконтроль при занятиях ФК.                                              | <b>Содержание теоретических занятий</b>                                                                                                                                           |                                                                                                                                                            | <b>2</b>  |  |
|                                                                                     | 1.                                                                                                                                                                                | Самоконтроль при занятиях ФК, его основные методы, показатели и критерии оценки.                                                                           | 2         |  |
| Тема 16. Индивидуаль-ная техника. Передачи. Перехват мяча.                          | <b>Содержание практических занятий</b>                                                                                                                                            |                                                                                                                                                            | <b>2</b>  |  |
|                                                                                     | 1                                                                                                                                                                                 | Передачи мяча: верхом, с отскоком. Перехват мяча. Упражнения в парах и тройках.                                                                            | 2         |  |
| Тема 17.                                                                            | <b>Содержание практических занятий</b>                                                                                                                                            |                                                                                                                                                            | <b>2</b>  |  |

|                                                              |                                                                  |                                                                                                                                                         |    |     |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| Индивидуаль-ная техника. Бросок мяча в кольцо.               | 1                                                                | Бросок мяча одной рукой от плеча. Приемы против броска. Броски с ходу, с 2х шагов. Бросок сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.                   | 2  |     |
| Тема 18. Контроль по теме «Баскетбол». Комплексные тесты.    | Содержание практических занятий                                  |                                                                                                                                                         | 2  |     |
|                                                              | 1                                                                | Комплексные тесты - сдача контрольных нормативов. Двухсторонняя игра.                                                                                   | 2  |     |
|                                                              | Волейбол                                                         |                                                                                                                                                         | 10 | 2   |
| Тема 19. Отработка выхода на мяч. Отработка подачи           | 1.                                                               | Содержание практических занятий                                                                                                                         | 2  |     |
|                                                              |                                                                  | Выход на мяч. Стойка и перемещение волейболиста. Отработка верхней и нижней подачи.                                                                     | 2  |     |
| Тема 20. Отработка передачи мяча. Атакующий удар.            | Содержание практических занятий                                  |                                                                                                                                                         | 2  |     |
|                                                              | 1.                                                               | Отработка верхнего приема-передачи мяча вперед, назад. Передача мяча двумя руками в парах. Работа на сетку. Атакующий удар. ОРУ –развитие выносливости. | 2  | 2-3 |
| Тема 21. Отработка приема мяча снизу. Прием мяча с падением. | Содержание практических занятий                                  |                                                                                                                                                         | 2  |     |
|                                                              | 1.                                                               | Отработка техники приема мяча снизу. Жонглирование, индивидуальная работа с мячом. Прием мяча с падением в парах. ОРУ для развития скоростных качеств.  | 2  | 2-3 |
| Тема 22. Подача мяча по зонам. Прием мяча – контроль.        | Содержание практических занятий                                  |                                                                                                                                                         |    |     |
|                                                              | 1.                                                               | Отработка подачи мяча зону 1,5,6. Контроль освоения приемов (нижний, верхний). Учебная игра. ОРУ для развития прыгучести.                               | 2  | 2-3 |
| Тема 23. Контроль по теме «Волейбол»                         | Содержание практических занятий                                  |                                                                                                                                                         | 2  |     |
|                                                              | 1.                                                               | Сдача контрольных нормативов. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов.                                                                     | 2  | 2   |
|                                                              | Самостоятельная работа.                                          |                                                                                                                                                         | 2  |     |
|                                                              | Разработка и выполнение целевого комплекса физических упражнений |                                                                                                                                                         |    |     |
|                                                              | Профессиональная прикладная физическая подготовка.               |                                                                                                                                                         | 10 |     |
| Тема 24. Развитие силовых качеств.                           | Содержание практических занятий                                  |                                                                                                                                                         | 2  | 2   |
|                                                              | 1.                                                               | Развитие силовых качеств. Упражнения с отягощениями. Техника выполнения упражнений с гирей, штангой, гантелями. Комплекс упражнений.                    | 2  |     |
| Тема 25. Развитие гибкости. Растягивающие упражнения         | Содержание практических занятий                                  |                                                                                                                                                         | 2  |     |
|                                                              | 1.                                                               | Гимнастические упражнения в положении сидя, лежа. Комплексы упражнений.                                                                                 | 2  | 2-3 |
| Тема 26. Акробатичес-кие упражнения. Самостраховка.          | Содержание практических занятий.                                 |                                                                                                                                                         | 2  |     |
|                                                              | 1.                                                               | Группировка. Кувырок вперед, назад. Кувырок прыжком. «Рыбка». Самостраховка при падении.                                                                |    |     |
| Тема 27. Развитие                                            | Содержание практических занятий                                  |                                                                                                                                                         | 2  |     |

|                                                                                      |                                                             |                                                                                                                                  |    |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| <b>общей силы.<br/>Контроль общей<br/>силы.</b>                                      | 1.                                                          | Техника безопасности при работе на гимнастических снарядах. Упражнения на брусьях: сгибание рук, удержание «уголка».             | 2  | 2-3 |
| <b>Тема 28. Развитие<br/>специальной силы и<br/>выносливости.<br/>Контроль.</b>      | <b>Содержание практических занятий</b>                      |                                                                                                                                  | 2  |     |
|                                                                                      | 1.                                                          | Прыжки на скакалке за 1 мин.Приседания на одной ноге. Контроль упражнения.<br>Комплекс ОРУ на развитие специальной выносливости. | 2  | 2-3 |
|                                                                                      | <b>Легкая атлетика.</b>                                     |                                                                                                                                  | 4  |     |
| <b>Тема 29. Метание<br/>гра-наты. Техника<br/>безопас-ности.<br/>Метание в цель.</b> | <b>Содержание практических занятий</b>                      |                                                                                                                                  | 2  |     |
|                                                                                      | 1.                                                          | Равномерный бег 20 мин. Отработка техники метания гранаты. Метание в цель.                                                       | 2  | 2-3 |
| <b>Тема 30. Метание на<br/>дальность.<br/>Контроль.</b>                              | <b>Содержание практических занятий</b>                      |                                                                                                                                  | 2  |     |
|                                                                                      | 1.                                                          | Техника безопасности при метании гранаты. Обучение метанию гранаты. Метание гранаты в цель.                                      | 2  | 2-3 |
| <b>Тема 31. Зачёт .</b>                                                              | Зачет. Прыжки с места в длину. Кросс: - 3000 м-ю,/2000 м-д. |                                                                                                                                  | 2  | 3   |
| <b>Всего:</b>                                                                        | <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка:</b>            |                                                                                                                                  | 62 |     |
|                                                                                      | <b>Самостоятельная работа:</b>                              |                                                                                                                                  | 4  |     |

## 2 курс (2022-2023 г.)

| Наименование разделов и тем                                                         | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся                     |                                                                                                                                        | Объем часов |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|
| 1                                                                                   | 2                                                                                                                         |                                                                                                                                        | 3           | 4   |
| Тема 1. Техника безопасности при занятиях ФК. Основы ЗОЖ ФК в обеспечении здоровья. | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, ОФП, спортиграми, гимнастикой. Основы ЗОЖ. ФК в обеспечении здоровья. |                                                                                                                                        | 2           | 2   |
|                                                                                     | Легкая атлетика                                                                                                           |                                                                                                                                        | 10          |     |
| Тема 2. Кроссовая подготовка. Контроль кроссовой подготовки.                        | Практические занятия.                                                                                                     |                                                                                                                                        | 4           |     |
|                                                                                     | 1.                                                                                                                        | Кросс-поход 40 мин.. Контроль пульса                                                                                                   | 2           | 2-3 |
|                                                                                     | 2.                                                                                                                        | Контроль: Кросс 3000 – юноши, 2000 м - девушки                                                                                         | 2           | 2-3 |
| Тема 3. Отработка техники старта. Стартовый разгон.                                 | Содержание практических занятий                                                                                           |                                                                                                                                        | 2           |     |
|                                                                                     | 1.                                                                                                                        | Отработка техники высокого и низкого старта. Отработка Н/старта: ю 7*30 м, д-5*20 м.                                                   | 2           | 2-3 |
| Тема 4. Бег на короткие дистанции. Контроль бег 100 м. Подтягивание.                | Практические занятия                                                                                                      |                                                                                                                                        | 2           |     |
|                                                                                     | 1.                                                                                                                        | СБУ. Контроль бег 100 м. Подтягивание. Упражнения для мышц плечевого пояса.                                                            | 2           | 2-3 |
| Тема 5. Отработка техники эстафетного бега 4×100 м.                                 | Содержание практических занятий                                                                                           |                                                                                                                                        | 2           |     |
|                                                                                     | 1.                                                                                                                        | Бег с повторными ускорениями 30 м Передача эстафетной палочки по этапам. Бег 4*100м.                                                   | 2           | 2-3 |
|                                                                                     | ОФП                                                                                                                       |                                                                                                                                        | 4           |     |
| Тема 6. 4-хборье. Совершенствование качеств: быстрота, взрывная сила ног. Контроль. | Практические занятия                                                                                                      |                                                                                                                                        | 2           |     |
|                                                                                     | 1.                                                                                                                        | Контроль упражнения: «челнок», прыжок в длину с места. Прыжковые и скоростно-силовые упражнения.                                       | 2           | 2-3 |
| Тема 7. 4-хборье. Развитие общей и специальной силы. Контроль.                      | Практические занятия                                                                                                      |                                                                                                                                        | 2           |     |
|                                                                                     | 1.                                                                                                                        | Контроль: упражнение сгибание-разгибание из положения лежа (пресс), отжимание способ «кузнечик». Комплекс упражнений на развитие силы. | 2           | 2-3 |
|                                                                                     | Самостоятельная работа                                                                                                    |                                                                                                                                        | 2           | 3   |
|                                                                                     | Составления и выполнения комплексов растягивающих и восстановительных упражнений..                                        |                                                                                                                                        |             |     |
|                                                                                     | Баскетбол                                                                                                                 |                                                                                                                                        | 10          |     |
| Тема 8. Отработка                                                                   | Содержание практических занятий                                                                                           |                                                                                                                                        | 2           |     |

|                                                                          |                                                                                                                            |                                                                                                                                                    |    |     |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| технических элементов.<br>Перемещения, владение мячом.                   | 1.                                                                                                                         | Перемещения, остановка, повороты. Отработка упражнений с ведением мяча, ловлей и передачи мяча в парах. Правила командной защиты. Действия в зоне. | 2  | 2-3 |
| Тема 9. Отработка техники ведения мяча и приемов выбивания.              | Содержание практических занятий                                                                                            |                                                                                                                                                    | 2  |     |
|                                                                          | 1.                                                                                                                         | Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение с высоким и низким отскоком, с сопротивлением и без сопротивления защитника. Упражнения в парах.         | 2  | 2-3 |
| Тема 10. Правила команд-ной защиты. Перехват мяча. Приемы против броска. | Содержание практических занятий                                                                                            |                                                                                                                                                    | 2  |     |
|                                                                          | 1.                                                                                                                         | Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Упражнения в парах и тройках.                                                        | 2  |     |
| Тема 11. Техника выполнения бросков и передачи мяча.                     | Содержание практических занятий                                                                                            |                                                                                                                                                    | 2  |     |
|                                                                          | 1                                                                                                                          | Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.                                    | 2  | 2-3 |
| Тема 12. Зачет. Контроль по теме «Баскетбол»                             | Содержание практических занятий                                                                                            |                                                                                                                                                    | 2  |     |
|                                                                          | 1.                                                                                                                         | Зачет. Штрафные и трехочковые броски. Выполнение ОРУ на координацию.                                                                               | 2  | 2-3 |
| Тема 13. Самоконтроль его основные методы, показатели и критерии оценки. | Содержание теоретических занятий.<br>Самоконтроль его основные методы, показатели и критерии оценки. Дневник самоконтроля. |                                                                                                                                                    | 2  | 2   |
|                                                                          | Настольный теннис                                                                                                          |                                                                                                                                                    | 10 |     |
| Тема 14. Повторение технических приемов. Учебные игры.                   | Содержание практических занятий                                                                                            |                                                                                                                                                    | 2  |     |
|                                                                          | 1.                                                                                                                         | Индивидуальная техника. Жонглирование. Подрезка слева, справа. Накат слева, справа.                                                                | 2  | 2-3 |
| Тема 15. Отработка подач и приемов. Атакующий удар.                      | Содержание практических занятий                                                                                            |                                                                                                                                                    | 2  |     |
|                                                                          | 1.                                                                                                                         | Упражнения в парах. Развитие ловкости.                                                                                                             | 2  | 2-3 |
| Тема 16. Отработка подачи. Крученые мячи. Накат. Подрезка.               | Содержание практических занятий                                                                                            |                                                                                                                                                    | 2  |     |
|                                                                          | 1.                                                                                                                         | Работа в парах. Отработка крученых мячей.                                                                                                          | 2  | 2-3 |
| Тема 17. Отработка приемов и подач. Учебные игры. Контроль по теме.      | Содержание практических занятий                                                                                            |                                                                                                                                                    | 4  |     |
|                                                                          | 1.                                                                                                                         | Учебные игры.                                                                                                                                      | 2  | 2-3 |
|                                                                          | 2.                                                                                                                         | Мини-турнир на выбывание.                                                                                                                          | 2  | 2-3 |
|                                                                          | Волейбол                                                                                                                   |                                                                                                                                                    | 10 |     |
| Тема 18. Техника                                                         | Содержание практических занятий                                                                                            |                                                                                                                                                    | 2  | 2-3 |

|                                                                        |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |     |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| приема и передачи мяча двумя руками сверху, приема мяча снизу.         | 1.                              | Комплекс ОРУ на выносливость. Прием мяча после отскока от сетки. Упражнения в парах и тройках – прием и передача мяча сверху и снизу.                                                                                                                                                      | 2  |     |
| Тема 19. Отработка техники нижней и верхней подачи мяча.               | Содержание практических занятий |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2  | 2-3 |
|                                                                        | 1.                              | Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам №1, №5, №3. Силовая подача.                                                                                                                                                                                                   | 2  |     |
| Тема 20. Отработка техники и тактики нападающего удара и блокирования. | Содержание практических занятий |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4  | 2-3 |
|                                                                        | 1.                              | Выполнение ОРУ для развития скоростно-силовых способностей. Нападающий удар с первой и со второй линии.                                                                                                                                                                                    | 2  | 2   |
|                                                                        | 2.                              | Варианты блокирования: одиночное и групповое, страховка. Блокирование нападающего игрока.                                                                                                                                                                                                  | 2  |     |
| Тема 21. Отработка элементов тактики и техники игры. Оценка ТТД.       | Содержание практических занятий |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2  | 2-3 |
|                                                                        | 1.                              | Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.                                                                                                                                                                                            | 2  | 2-3 |
|                                                                        |                                 | ППФП/ВПФП                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10 |     |
| Тема 22. Комплексы про-филактических и восста-новительных упражнений.  | 1.                              | Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. Упражнения для работающих за компьютером, находящимся в транспорте (поезде, самолете).                                                                                                                                        | 2  |     |
|                                                                        |                                 | <b>Самостоятельная работа:</b> Исследование на тему «Влияние физических упражнений на собственную работоспособность».<br>Составления и выполнения комплексов силовых упражнений, растягивающих упражнений и стато-динамических упражнений с фиксацией результатов в дневнике самоконтроля. | 2  | 3   |
| Тема 23. Развитие гибкос-ти, растяжка.                                 | Содержание практических занятий |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2  |     |
|                                                                        | 1.                              | Гимнастические упражнения сидя, лежа. Стретчинг. Стато-динамические упражнения для разминки..                                                                                                                                                                                              | 2  | 2-3 |
| Тема 24. Развитие силовых качеств                                      | Содержание практических занятий |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4  |     |
|                                                                        | 1.                              | Комплексы силовых упражнений, упражнения с отягощениями , сопротивлением партнера.                                                                                                                                                                                                         | 2  | 2-3 |
|                                                                        | 2.                              | Упражнения с гирей 16 кг (рывок, толчок), штангой, гантелями. Комплексы упражнений.                                                                                                                                                                                                        | 2  | 2-3 |
| Тема 25. Силовые упраж-нения на гимнастических снарядах.               | Содержание практических занятий |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2  |     |
|                                                                        | 1.                              | Подтягивание на перекладине, подъем ног к перекладине, подъем переворотом, выход в упор на брусьях, различные виды отжиманий.                                                                                                                                                              | 2  | 2-3 |
| Тема 26. Силовые упражнения на пресс и мышцы ног.                      | Содержание практических занятий |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2  |     |
|                                                                        | 1.                              | Приседы с отягощениями, приседы на одной ноге. Упражнения на пресс-живот, пресс-спину, статические, динамические.                                                                                                                                                                          | 2  | 2-3 |

|                                            |                                                                                                      |                                                                                              |           |            |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|
|                                            | <b>Легкая атлетика</b>                                                                               |                                                                                              | <b>6</b>  |            |
| <b>Тема 27. Кроссовая подготовка.</b>      | <b>Содержание практических занятий</b>                                                               |                                                                                              | <b>2</b>  |            |
|                                            | 1.                                                                                                   | Комплекс ОРУ в движении. Преодоление различных препятствий: барьеров, ям, подъемов, спусков. | 2         | <b>2-3</b> |
| <b>Тема 28. Метание гранаты. Контроль.</b> | <b>Содержание практических занятий</b>                                                               |                                                                                              | <b>4</b>  |            |
|                                            | 1.                                                                                                   | Комплекс ОРУ для укрепления верхнего плечевого пояса. Метание гранаты в цель.                | 2         | <b>2-3</b> |
|                                            | 2.                                                                                                   | Метание гранаты на дальность. Контроль метания гранаты на дальность.                         | 2         | <b>2-3</b> |
| <b>Тема23. Зачет</b>                       | <b>Зачет.</b> Сдача контрольных нормативов: метание гранаты на дальность, кросс: ю-3000 м, д-2000 м. |                                                                                              | 2         | <b>3</b>   |
| <b>Всего:</b>                              | <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка:</b>                                                     |                                                                                              | <b>68</b> |            |
|                                            | <b>Самостоятельная работа:</b>                                                                       |                                                                                              | <b>4</b>  |            |

### 3 курс (2023-2024г.)

| Наименование разделов и тем                                                         | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся                                     |                                                                                                                                                  | Объем часов | Уровень освоения |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                                                   | 2                                                                                                                                         |                                                                                                                                                  | 3           | 4                |
| Тема 1. ТБ при занятиях ФК.<br>Психофизиологические основы производственного труда. | Содержание теоретических занятий                                                                                                          |                                                                                                                                                  | 2           |                  |
|                                                                                     | ТБ при занятиях физической культурой. Психофизиологические основы производственного труда. Средства ФК в регулировании работоспособности. |                                                                                                                                                  |             |                  |
|                                                                                     | Легкая атлетика/ Военно-прикладная физическая подготовка                                                                                  |                                                                                                                                                  | 8           | 2-3              |
| Тема 2. Кроссовая подготовка.<br>Контроль.                                          | Содержание практических занятий                                                                                                           |                                                                                                                                                  | 6           |                  |
|                                                                                     | 1                                                                                                                                         | Техника бега на средние и длинные дистанции. Непрерывный бег 30 мин.                                                                             | 2           | 2-3              |
|                                                                                     | 2                                                                                                                                         | Интервальный бег (ускор. 25-30 м), бег с препятствиями-барьеры, ямы, подъемы.                                                                    | 2           | 2-3              |
|                                                                                     | 3                                                                                                                                         | Кросс - ю.-до 5000 , д- 3000м. Без учета времени. Контроль пульса.                                                                               | 2           | 2-3              |
| Тема 3. Техника метания гранаты.                                                    | Содержание практических занятий                                                                                                           |                                                                                                                                                  | 2           |                  |
|                                                                                     | 1                                                                                                                                         | Упражнения для подготовки к метанию.(мышц плечевого пояса).<br>Бег с повторными ускорениями 30 м.                                                | 2           | 2-3              |
|                                                                                     | Самостоятельная работа: Сообщение по теме: «История возникновения и развития военно-прикладных видов спорта» (по выбору).                 |                                                                                                                                                  | 2           |                  |
| Спортивные игры                                                                     | Баскетбол                                                                                                                                 |                                                                                                                                                  | 10          |                  |
| Тема 4. Отработка ведения, приемов и передач мяча.                                  | Содержание практических занятий                                                                                                           |                                                                                                                                                  | 2           | 2                |
|                                                                                     | 1.                                                                                                                                        | Выполнение упражнений с ведением , ловлей и передачей мяча: одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. | 2           | 2                |
| Тема 5. Отработка обводки, приемов перехвата и выбивания мяча.                      | Содержание практических занятий                                                                                                           |                                                                                                                                                  | 2           | 2-3              |
|                                                                                     | 1.                                                                                                                                        | Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска. Накрывание.        | 2           | 2-3              |
| Тема 6. Техника выполнения бросков мяча.<br>Штрафные и трехочковые броски.          | Содержание практических занятий                                                                                                           |                                                                                                                                                  | 4           |                  |
|                                                                                     | 1.                                                                                                                                        | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком, с обводки).                               | 2           | 2-3              |
|                                                                                     | 2.                                                                                                                                        | Отработка штрафного броска, трехочкового броска. Двухсторонняя игра.                                                                             | 2           |                  |
| Тема 7 . Отработка техники игры.<br>Контроль по теме.                               | Содержание практических занятий                                                                                                           |                                                                                                                                                  | 2           |                  |
|                                                                                     | 1.                                                                                                                                        | Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Оценка по ТТД.                                                                | 2           | 2-3              |

|                                                                                         |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |           |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|
|                                                                                         | <b>ОФП/Атлетическая гимнастика</b>                                                                                                     |                                                                                                                                                        | <b>10</b> |     |
| <b>Тема 8. 4х-борье. Контроль физической подготовленности.</b>                          | <b>Содержание практических занятий</b>                                                                                                 |                                                                                                                                                        | <b>2</b>  |     |
|                                                                                         | 1.                                                                                                                                     | Контроль упражнения: «челнок», сгибание-разгибание из положения лежа в положение сидя. Комплекс ОРУ на развитие прыгучести.                            | 2         | 2-3 |
| <b>Тема 9. 4х-борье. Контроль физической подготовленности.</b>                          | <b>Содержание практических занятий</b>                                                                                                 |                                                                                                                                                        | <b>2</b>  |     |
|                                                                                         | 1.                                                                                                                                     | Контроль упражнения: прыжок в длину с места, отжимание способом «кузнечик» в заданном ритме. Комплекс ОРУ на развитие специальной выносливости.        | 2         | 2-3 |
| <b>Тема 10. Развитие силы. Работа с гирей, штангой, гантелями.</b>                      | <b>Содержание практических занятий</b>                                                                                                 |                                                                                                                                                        | <b>2</b>  |     |
|                                                                                         | 1.                                                                                                                                     | Техника упражнений с гирей, штангой, гантелями. Комплекс упражнений.                                                                                   | 2         | 2-3 |
| <b>Тема 11. Развитие специальной силы и выносливости. Контроль.</b>                     | <b>Содержание практических занятий</b>                                                                                                 |                                                                                                                                                        | <b>2</b>  |     |
|                                                                                         | 1.                                                                                                                                     | Контроль: Прыжки на скакалке, приседания на одной ноге. Упражнения со штангой и блинами.                                                               | 2         | 2-3 |
| <b>Тема 12. Упражнения на гимнастических снарядах: брусьях, перекладине. Контроль.</b>  | <b>Содержание практических занятий</b>                                                                                                 |                                                                                                                                                        | <b>2</b>  |     |
|                                                                                         | 1.                                                                                                                                     | Выполнение упражнений на брусьях: сгибание рук, удержание «уголка»-Контроль. Силовые упражнения на перекладине.                                        | 2         | 2-3 |
| <b>Тема 13. Зачет</b>                                                                   | <b>Зачет.</b> Сдача контрольных нормативов по нормативам комплекса силовых упражнений.                                                 |                                                                                                                                                        | <b>2</b>  |     |
| <b>Тема 14. ФК в профессиональной деятельности специалиста.</b>                         | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Прикладные комплексы восстановления работоспособности.                |                                                                                                                                                        | 2         | 3   |
|                                                                                         | <b>Самостоятельная работа:</b> Разработка комплексов поддержания работоспособности. Производственная гимнастика по видам деятельности. |                                                                                                                                                        | 2         |     |
| <b>Спортивные игры</b>                                                                  | <b>Волейбол</b>                                                                                                                        |                                                                                                                                                        | <b>10</b> |     |
| <b>Тема 15. Техника приема мяча с падением.</b>                                         | <b>Содержание практических занятий</b>                                                                                                 |                                                                                                                                                        | <b>2</b>  | 2   |
|                                                                                         | 1.                                                                                                                                     | Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед. | 2         | 2-3 |
| <b>Тема 16. Техника игры. Нападающий удар. Блок. Прием нападающего удара.</b>           | <b>Содержание практических занятий</b>                                                                                                 |                                                                                                                                                        | <b>4</b>  |     |
|                                                                                         | 1                                                                                                                                      | Отработка нападающего удара. Блокирование нападающего удара.                                                                                           | 2         | 2-3 |
|                                                                                         | 2.                                                                                                                                     | Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу, сверху с падением, снизу двумя руками.                          | 2         | 2-3 |
| <b>Тема 17. Отработка элементов техники и тактики игры. Контроль усвоения материала</b> | <b>Содержание практических занятий</b>                                                                                                 |                                                                                                                                                        | <b>4</b>  |     |
|                                                                                         | 1.                                                                                                                                     | Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.                                                                                          | 2         | 2-3 |
|                                                                                         | 2                                                                                                                                      | Контроль по теме. Двухсторонняя игра. Оценка по ТТД.                                                                                                   | 2         | 2-3 |
|                                                                                         | <b>Настольный теннис</b>                                                                                                               |                                                                                                                                                        | <b>10</b> |     |

|                                                                                   |                                                  |                                                                                                               |           |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| <b>Тема 18. Повторение технических приемов игры.</b>                              | <b>Содержание практических занятий</b>           |                                                                                                               | <b>2</b>  |          |
|                                                                                   | 1.                                               | Повторение технических приемов, правил, ведения счета. Учебные игры. Упражнения на координацию.               | 2         | 2-3      |
| <b>Тема 19. Отработка приемов, атакующих ударов, подач.</b>                       | <b>Содержание практических занятий</b>           |                                                                                                               | <b>2</b>  |          |
|                                                                                   | 1.                                               | Работа в парах. Развитие ловкости.                                                                            | 2         |          |
| <b>Тема 20. Отработка различных способов подачи.</b>                              | <b>Содержание практических занятий</b>           |                                                                                                               | <b>2</b>  |          |
|                                                                                   | 1.                                               | Отработка различных способов подачи (наружная, внутренняя). «Накат», «подрезка».                              | 2         |          |
| <b>Тема 21. Отработка техники игры. Крученые удары.</b>                           | <b>Содержание практических занятий.</b>          |                                                                                                               |           |          |
|                                                                                   | 1.                                               | Совершенствование приемов, атакующих ударов., подач. Боковое кручение. Работа в парах.                        | 2         | 2-3      |
| <b>Тема 22. Контроль усвоения материала. Мини турнир.</b>                         | <b>Содержание практических занятий</b>           |                                                                                                               | <b>2</b>  |          |
|                                                                                   | 1.                                               | <b>Контроль</b> освоения приемов, подач. Мини-турнир на выбывание.                                            | 2         | 2-3      |
|                                                                                   | <b>ВПФП</b>                                      |                                                                                                               | <b>10</b> |          |
| <b>Тема 23. Упражнения на перекладине. Контроль подтягивания.</b>                 | <b>Содержание практических занятий</b>           |                                                                                                               | <b>2</b>  |          |
|                                                                                   | 1                                                | Подтягивания разными хватами. Подъем переворотом. Выход силой. Контроль подтягивания.                         | 2         | 2-3      |
| <b>Тема 24. Упражнения на перекладине. Контроль. Элементы полосы препятствий.</b> | <b>Содержание практических занятий</b>           |                                                                                                               | <b>2</b>  |          |
|                                                                                   | 1                                                | Контроль – подъем переворотом, выход силой. Преодоление элементов полосы препятствий.                         | 2         | 2-3      |
| <b>Тема 25. Упражнения на брусках. Контроль. Элементы полосы препятствий.</b>     | <b>1Содержание практических занятий.</b>         |                                                                                                               | <b>2</b>  |          |
|                                                                                   | 1.                                               | Контроль. Выход в упор на брусках. Преодоления элементов полосы препятствий.                                  | 2         | 2-3      |
| <b>Тема 25. Преодоление элементов полосы препятствий. Контроль.</b>               | <b>Содержание практических занятий</b>           |                                                                                                               | <b>2</b>  |          |
|                                                                                   | 1                                                | Преодоление элементов полосы препятствий. Безопорные, опорные прыжки, соскоки, перелезания, прыжки в глубину. | 2         | 2-3      |
| <b>Тема 26. Дифференцированный Зачёт</b>                                          | <b>Дифференцированный Зачет</b>                  |                                                                                                               | <b>2</b>  | <b>3</b> |
| <b>Всего:</b>                                                                     | <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка:</b> |                                                                                                               | <b>64</b> |          |
|                                                                                   | <b>Самостоятельная работа:</b>                   |                                                                                                               | <b>4</b>  |          |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса), тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Оборудование спортивного комплекса:**

- баскетбольные, волейбольные, теннисные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны, столы для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке;

##### **Для занятий лыжным спортом:**

- лыжная база с лыжехранилищем, теплые раздевалки;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и др.).

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд должен иметь печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

##### **Печатные издания:**

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2016.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Учебник. Пособие, - Ростовн/Д, Феникс, 2018.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2016.
4. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2016.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2016.

##### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2018.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2017.

##### **Интернет-ресурсы:**

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»  
<http://pedsovet.ru>

**3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины** (дидактические средства обучения и контроля)

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения,<br>усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Критерии оценки результатов<br>обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Методы оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>Умения:</b><br/>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br/>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;<br/>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p> <p><b>Знания:</b><br/>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br/>Основы здорового образа жизни</p> | <p>«Отлично»- теоретическое содержание курса усвоено полностью, умения сформированы, все программы, предусмотренные программой, выполнены, техника выполнения усвоена.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p> | <p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение за выполнением практических заданий;</li> <li>- выполнение внеаудиторной самостоятельной работы;</li> <li>- определение уровня физической подготовленности;</li> <li>- личные достижения учащегося.</li> </ul> |