

Министерство образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

 Ю.А. Соколов

«5» _____ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения

очная

2023

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.2018 г. № 69.

Разработчик:

преподаватель первой
квалификационной категории

 Д.С. Кучерявый


Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, протокол № 3 от «28» 06 2023 г.

Руководитель
физического воспитания

 Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета, протокол № 10 от «04» июня 2023 г.

Председатель методического
совета техникума

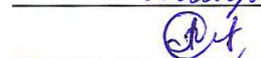
 П.А. Стифеева

Согласовано:

Заместитель директора

 П.А. Стифеева

Заведующий отделением

 С.Н. Алпатова

Старший методист / методист

 М.Ю. Шашкова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), одобренного педагогическим советом техникума, протокол № от « » 20 г., на заседании П(Ц)К, протокол № от « » 20 г.

Председатель П(Ц)К

(подпись)

(И.О.Фамилия)

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), одобренного педагогическим советом техникума, протокол № от « » 20 г., на заседании П(Ц)К, протокол № от « » 20 г.

Председатель П(Ц)К

(подпись)

(И.О.Фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
5. ПРИЛОЖЕНИЕ	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (очная форма обучения), входящей в состав укрупненной группы специальностей 38.00.00 Экономика и управление, разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (очная форма обучения), утвержденным приказом Министерством образования и науки РФ от 5 февраля 2018 г. № 69.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания:

31 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32 – основы здорового образа жизни.

умения:

У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 – выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.

В результате освоения дисциплины у студентов будут формироваться следующие общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции:

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

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

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

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 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём в часах
Объём образовательной программы учебной дисциплины	160
из них в форме практической подготовки	12
Обязательная аудиторная нагрузка	150
в том числе:	
теоретические занятия	3
практические занятия	147
Самостоятельная работа	10
Промежуточная аттестация:	
зачет (3 семестр)	1
зачет (5 семестр)	2
дифференцированный зачет (4 семестр)	1
дифференцированный зачет (6 семестр)	2

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура
2 курс / 3 семестр**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В том числе практическая подготовка	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 1. Методико-практические занятия				
Тема 1.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Теоретическое занятие. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	–	ОК 01
	Практическое занятие № 1. Выполнение специальных беговых упражнений.	2	–	ОК 01, ОК 02, ОК 08
	Практическое занятие № 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности.	2	–	ОК 01, ОК 02, ОК 08
	Практическое занятие № 3. Выполнение упражнений и комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 4. Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка)	2	2	ОК 01, ОК 03
	Практическое занятие № 5. Развитие силы посредством упражнений с собственным весом	2	–	ОК 01, ОК 08
	Практическое занятие № 6. Развитие выносливости посредством упражнений с собственным весом	2	–	ОК 01, ОК 08
	Практическое занятие № 7. Выполнение упражнений для развития баланса и координации	2	–	ОК 01, ОК 08
	Практическое занятие № 8. Формирование приёмов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	–	ОК 01, ОК 08

Тема 1.2. Составление и проведение занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практическое занятие № 9. Освоение техники тестовых упражнений комплекса ГТО	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 04
	Практическое занятие № 10. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра	2	–	ОК 01, ОК 03
	Практическое занятие № 11. Выполнение упражнений и комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	–	ОК 01, ОК 02
	Практическое занятие № 12. Совершенствование техники спринтерского бега	2	–	ОК 01, ОК 03
	Практическое занятие № 13. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	2	–	ОК 07, ОК 08
Тема 1.3. Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	Практическое занятие № 14 Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	–	ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 15. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 04
Тема 1.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие № 16. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности	2	2	ОК 01, ОК 04
	Практическое занятие № 17. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной деятельностью	2	–	ОК 01, ОК 04
	Практическое занятие № 18. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	2	–	ОК 01, ОК 03
	Практическое занятие № 19. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности	2	–	ОК 01, ОК 03

Тема 1.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Практическое занятие № 20. Освоение упражнений современных оздоровительных систем воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 21. Освоение упражнений современных оздоровительных систем воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств человека	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 22. Освоение упражнений современных оздоровительных систем воспитания, ориентированных на поддержание работоспособности	2	2	ОК 07, ОК 08
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развитие силы посредством упражнений с собственным весом; формирование приёмов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	–	
Зачет		1		
Итого:		49	6	

2 курс / 4 семестр

Тема 1.6. Атлетическая гимнастика	Практическое занятие № 23. Выполнение упражнений для снижения жирового и увеличения мышечного компонентов тела	2	–	ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 24. Выполнение комплексов упражнений для рук и плечевого пояса	2	2	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 25. Выполнение комплексов упражнений мышц спины и живота	2	2	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 26. Выполнение комплексов упражнений для мышц ног с использованием собственного веса	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 27. Выполнение упражнений со свободными весами	2	–	ОК 06, ОК 07, ОК 08

	Практическое занятие № 28. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием фитнес оборудования	2	–	ОК 02, ОК 06
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развитие силы посредством упражнений с собственным весом; формирование приемов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	3	–	ОК 02, ОК 06
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1. Баскетбол	Практическое занятие № 29. Постановка и отработка техники выполнения приёмов баскетбола Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 30. Освоение тактики игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	2	–	ОК 02, ОК 06
	Практическое занятие № 31. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	2	–	ОК 01, ОК 07
	Практическое занятие № 32. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 33. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 04
	Практическое занятие № 34. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	–	ОК 02, ОК 06
	Практическое занятие № 35. Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 04
	Тема 2.2. Волейбол	Практическое занятие № 36. Освоение техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача	2	–

	Практическое занятие № 37. Освоение техники выполнения приёмов игры: нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2	–	ОК 01, ОК 03
	Практическое занятие № 38. Освоение тактики защиты в волейболе	2	–	ОК 01, ОК 03
	Практическое занятие № 39. Освоение тактики нападения в волейболе	2	–	ОК 01, ОК 03
	Практическое занятие № 40. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	2	–	ОК 02, ОК 06
Тема 2.3. Теннис	Практическое занятие № 41. Отработка техники выполнения приёмов игры в теннис Упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки; упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом.	2	–	ОК 03, ОК 04
	Практическое занятие № 42. Отработка технических элементов игры в теннис Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока (старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа)	2	–	ОК 01, ОК 03
	Практическое занятие № 43. Отработка подачи, приёма подачи (свеча) в теннисе	2	–	ОК 02, ОК 06
	Практическое занятие № 44. Отработка тактики игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения	2	–	ОК 01, ОК 03
	Практическое занятие № 45. Дифференцированный зачет	1	–	
Итого:		48	4	

3 курс / 5 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В том числе практическая подготовка	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 1. Методико-практические занятия				
Тема 1.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Практическое занятие № 1. Выполнение упражнений и комплексов упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2	–	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 2. Выполнение упражнений и комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 04
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развитие силы посредством упражнений с собственным весом; формирование приёмов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 04
Тема 1.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практическое занятие № 3. Выполнение техники тестовых упражнений комплекса ГТО	2	–	ОК 03, ОК 04
	Практическое занятие № 4. Выполнение упражнений и комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 08
Тема 1.3. Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и	Практическое занятие № 5. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 04
	Практическое занятие № 6. Выполнение приемов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности	2	–	ОК 01, ОК 03

физической работоспособности				
Тема 1.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие № 7. Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с производственной деятельностью	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 08
	Практическое занятие № 8. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на поддержание работоспособности в процессе учебной деятельности	2	–	ОК 01, ОК 03, ОК 04
Тема 1.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие выносливости	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 10. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие силы	2	–	ОК 01, ОК 08
Тема 1.6. Основная гимнастика	Практическое занятие № 11. Выполнение строевых упражнений и приемов Построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	2	–	ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 12. Выполнение общеразвивающих упражнений. Упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах	2	–	ОК 01, ОК 07
	Практическое занятие № 13. Выполнение прикладных упражнений: ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	–	ОК 01, ОК 07, ОК 08
Тема 1.7. Спортивная гимнастика	Практическое занятие № 14. Отработка элементов и выполнение комбинаций на снарядах спортивной гимнастики:	2	–	ОК 04, ОК 07, ОК 08

	Девушки	Юноши			
	<p>1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок.</p> <p>2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна</p> <p>3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой</p>	<p>1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.</p> <p>2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)</p> <p>3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь</p>			
	Практическое занятие № 15. Зачет по нормативам ГТО		2	–	
Итого:			32	–	

3 курс / 6 семестр

Тема 1.8. Атлетическая гимнастика	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела	2	–	ОК 01, ОК 08
	Практическое занятие № 17. Выполнение комплексов упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота	2	2	ОК 01, ОК 02, ОК 08
	Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений и комплексов упражнений для мышц ног с использованием собственного веса	2	–	ОК 01, ОК 02

	Практическое занятие № 19. Выполнение упражнений со свободными весами	2	–	ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие № 20. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием фитнес оборудования	2	–	ОК 01, ОК 06, ОК 08
	Практическое занятие № 21. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на тренажерах	2	–	ОК 03, ОК 06, ОК 08
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1. Баскетбол	Практическое занятие № 22. Освоение техники выполнения приёмов игры в баскетбол Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	2	–	ОК 03, ОК 06
	Практическое занятие № 23. Разработка тактики игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	2	–	ОК 06, ОК 08
	Практическое занятие № 24. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	2	–	ОК 03, ОК 06
	Практическое занятие № 25. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	–	ОК 03, ОК 08
	Практическое занятие № 26. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	–	ОК 02, ОК 08
	Практическое занятие № 27. Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	–	ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Тема 2.2. Волейбол	Практическое занятие № 28. Отработка техники выполнения приёмов игры в волейбол Стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2	–
Практическое занятие № 29. Дифференцированный зачет		2	–	ОК 02, ОК 08

	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развитие силы посредством упражнений с собственным весом; формирование приёмов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	3	—	
Итого:		31	2	
ВСЕГО:		196	12	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура осуществляется в спортивном зале ОБПОУ «КЭМТ».

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

– стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры;

– кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных.

Оборудование: баскетбольные щиты, волейбольные стойки, перекладина, гимнастические скамейки, шведская стенка, столы настольного тенниса.

Средства обучения: измерительная рулетка, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, эстафетные палочки, свисток, стартовый пистолет, учебные гранаты, гантели, лыжи, ботинки, лыжные палки.

3.2. Информационное обеспечение

3.2.1. Основные источники

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1.

– Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

Дополнительные источники

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. – Москва: КноРус, 2023. – 380 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. – Москва: КноРус, 2021. – 299 с.
3. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2021. – 214 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>знания: 31 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни</p>	<p>Оценка в ходе проведения практических занятий (сдача контрольных нормативов)</p>	<p>Дифференцированный зачет Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающихся в ходе занятия</p>
<p>умения: У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей У2 - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений</p>	<p>Оценка в ходе проведения практических занятий (сдача контрольных нормативов)</p>	<p>Дифференцированный зачет Оценка в ходе проведения практических занятий</p>

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО
ОТДЕЛЕНИЯ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000м (мин,с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5км (мин,с)	25,50	27,20	б/вр
3.Плавание 50м (мин,с)	45,00	52,00	б/вр
4.Приседание на одной ноге с опорой о стенку (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5.Прыжок в длину с места (см)	230	210	200
6.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7.Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	30	25	20
9. Координационный тест- челночный бег 3X10(с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11.Гимнастический комплекс упражнений:- утренней гимнастики; - производственной гимнастики реласакционной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

оценка «Хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «Удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «Неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.