

Министерство образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

Ю.А. Соколов

2023 г.



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

для специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного
электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением
водного)

Форма обучения

очная

2023

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.04.2014 г. № 387.

Разработчик:

преподаватель первой
квалификационной категории

 Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, безопасности жизнедеятельности и охраны труда, протокол № 9 от « 28 » июня 20 13 г.

Председатель П(Ц)К

 Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета, протокол № 10 от « 24 » июля 20 13 г.

Председатель методического совета
техникума

 П.А. Стифеева

Согласовано:

Заместитель директора

 А.В. Ляхов

Заведующий отделением

 А.С. Косоруков

Старший методист / методист

 Ю.Ю. Киреева

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного), 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 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного), 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.....	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины.....	55
4. Контроль и оценка результатов освоений учебной дисциплины.....	57
5. Приложение.....	58

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04/ Физическая культура по специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного), входящей в состав укрупненной группы специальностей 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта, разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного), утвержденным приказом Министерства образования и науки от 22 апреля 2014г. № 387.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются **знания:**

З1 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 - 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) компетенции:

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

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ПК 2.3. Выбирать оптимальные решения в нестандартных ситуациях.

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	340
из них в форме практической подготовки	6
Обязательная аудиторная нагрузка	170
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	170
Самостоятельная работа	170
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В том числе практическая подготовка	Коды общих компетенций, формированию которых способствует элемент программы
3 семестр				
Раздел 1. Методико-практические занятия				
Тема 1.1. Легкая атлетика (практические занятия)	Практическое занятие № 1. Совершенствование техники спринтерского бега	2	-	ОК04, ОК06.
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники кроссового бега	2	-	
	Самостоятельная работа №1 Дневник «Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по основным его показателям и показателям физической подготовленности» Цель данной работы: проследить за динамикой показателей физического развития (антропометрических показателей) и развития физических качеств студента. Методические советы и рекомендации по выполнению: Разделы дневника 1.Физическое развитие. Фиксируются показатели роста, веса, окружность грудной клетки и состояние стоп. Физическое состояние. Производится запись о самочувствии и настроении, аппетите и сне. Физическая подготовленность, Фиксируются показатели тестирования физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость)	2	-	

	Проверка отчёта о ведении дневника в конце учебного года. Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы – изменения в телосложении, физическом развитии и физической подготовленности			
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	-	OK04, OK06
	Практическое занятие № 4. Выполнение упражнений и комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	-	
	Самостоятельная работа №2 «Оздоровительный бег» Цель данного занятия: Укрепление здоровья и поддержание хорошей физической подготовленности. Количество часов на выполнение: см.таблицу Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятие начинать с разминки (10-15 мин.) она нужна для подготовки организма к предстоящей нагрузке и предотвращению травм. Темп бега невысокий и равномерный. Если нагрузка слишком высока и быстро наступило утомление, следует снизить темп и несколько сократить его продолжительность. Бегать ежедневно 20-30 мин. Важен не объём работ , а регулярность занятий. Студент пользуется рекомендациями преподавателя по физической культуре. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на занятиях	2	-	
Тема 1.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными	Практическое занятие № 5. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	-	OK02, OK06

показа-телями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физиче-ской работоспособности	Практическое занятие №6. Выполнение практических применений методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	2	-	
	Самостоятельная работа №3 «Беговые упражнения с регуляцией нагрузки» Цель данного занятия: Укрепление здоровья и повышение уровня физической тренированности. Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятия начинать с разминки. Бег выполнять по ровной местности, туловище наклонять вперёд больше чем при кроссе, ногу ставить на грунт на пятку, с последующим перекатом на носок, бедро высоко не поднимать, шаг делать коротким за счёт неполного выпрямления ноги при отталкивании от грунта. Руки, полусогнутые в локтях, производят движение вместе с плечевым поясом и корпусом, амплитуда движения не большая. Дыхание при беге на 3-4 шага – выдох, на 2-3 шага – вдох. ЧСС на начальном этапе тренировки не должна превышать 60-80% от возрастного максимума (Возрастной максимум 220 минус возраст) Студент пользуется рекомендациями преподавателя индивидуальными для каждого занимающегося. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на занятиях.	2	-	
Тема 1.4 Профессионально- прикладная физическая подготовка	Практическое занятие №7. Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	2	-	ОК04, ОК06

	Практическое занятие №8. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	2	-	
	Самостоятельная работа №4 «Прыжковые упражнения с контролем физической нагрузки по ЧСС» Цель данной работы: Укрепление здоровья, развитие прыгучести и координации движения. Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятия начинать с разминки. Ритм прыжков должен совпадать с дыхательными ритмами, прыгать мягко, контролировать положение тела в пространстве, не терять равновесие. Дыхательный цикл включает в себя цикл 2,4,6,8 прыжков – поровну на вдох и выдох. Прыжки выполняются с приложением силы, делаются на резком выдохе. В конце прыжковых упражнений проверить пульс, он не должен превышать ЧСС 110-120 ударов в минуту. ЧСС на начальном этапе тренировки не должна превышать 60-80% от возрастного максимума (Возрастной максимум 220 минус возраст). Студент пользуется индивидуальными рекомендациями преподавателя физической культуры. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на занятиях.	2	-	
Тема 1.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической	Практическое занятие №9. Совершенствование упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных	2	-	ОК04, ОК06

культурой	возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности			
	Практическое занятие №10. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания	2	-	
	Самостоятельная работа №5 «Оздоровительный бег» Цель данного занятия: Укрепление здоровья и поддержание хорошей физической подготовленности. Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятие начинать с разминки (10-15 мин.) она нужна для подготовки организма к предстоящей нагрузке и предотвращению травм. Темп бега невысокий и равномерный. Если нагрузка слишком высока и быстро наступило утомление, следует снизить темп и несколько сократить его продолжительность. Бегать ежедневно 20-30 мин. Важен не объём работ, а регулярность занятий. Студент пользуется рекомендациями преподавателя по физической культуре. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на занятиях.	2	-	
Тема 1.6 Основная гимнастика	Практическое занятие №11. Выполнение строевых упражнений: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	2	-	OK04, OK06
	Практическое занятие №12. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета, с предметом, парные, групповые	2	-	
Тема 1.7 Спортивная гимнастика	Практическое занятие №13 Выполнение общеразвивающих упражнений на снарядах и тренажерах	2	-	

	Практическое занятие №14 Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднятие и переноска груза, прыжки	2	-	
	Практическое занятие №15. Выполнение базовых упражнений на перекладине	2	-	OK04, OK06
	Девушки Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок.	Юноши 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.		
	Зачет	2	-	
4 семестр				
Тема 1.8 Атлетическая гимнастика	Практическое занятие №16. Выполнение упражнений для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела	2	-	OK04, OK06
	Самостоятельная работа №6 « Упражнения в метании» Цель данной работы: Укрепление здоровья, повышение уровня физической тренированности и развитие ловкости. Методические советы и рекомендации по выполнению: Во избежание травм перед метанием снаряда надо выполнять упражнения на разогревание и улучшение подвижности, особенно плечевых суставов. Метание выполнять с разбега строго по прямой линии, снаряд	2	-	

	держат в согнутой руке впереди плеча на уровне головы. Заключительный шаг выполнять противоположной ногой бросающей руки. При выбрасывании снаряда локоть не опускать, чтобы не повредить локтевой сустав. При изучении финального усилия внимание надо обращать на прохождение через положение «лука» с выведением локтя вверх. Студент пользуется индивидуальными рекомендациями преподавателя физической культуры. Критерии оценки качества выполнения данного задания - наблюдение на занятиях.			
	Практическое занятие №17. Выполнение комплексов упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес-оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	-	
	Самостоятельная работа №7 «Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по основным его показателям и показателям физической подготовленности» Цель данной работы: проследить за динамикой показателей физического развития (антропометрических показателей) и развития физических качеств студента. Методические советы и рекомендации по выполнению: Разделы дневника 1. <i>Физическое развитие.</i> Фиксируются показатели роста, веса, окружность грудной клетки и состояние стоп. <i>Физическое состояние.</i> Производится запись о самочувствии и настроении, аппетите и сне. <i>Физическая подготовленность,</i> Фиксируются показатели тестирования физических качеств	2	-	

	(быстрота, сила, выносливость, гибкость) Проверка отчёта о ведении дневника в конце учебного года. Студент пользуется разработанным преподавателем физической культуры дневником и инструкцией по его заполнению. Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы – изменения в телосложении, физическом развитии и физической подготовленности.			
	Практическое занятие №18. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2	-	
	Самостоятельная работа №8 «Беговые упражнения с регуляцией нагрузки» Цель данного занятия: Укрепление здоровья и повышение уровня физической тренированности. Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятия начинать с разминки. Бег выполнять по ровной местности, туловище наклонять вперёд больше чем при кроссе, ногу ставить на грунт на пятку, с последующим перекатом на носок, бедро высоко не поднимать, шаг делать коротким за счёт неполного выпрямления ноги при отталкивании от грунта. Руки, полусогнутые в локтях, производят движение вместе с плечевым поясом и корпусом, амплитуда движения не большая. Дыхание при беге на 3-4 шага – выдох, на 2-3 шага – вдох. ЧСС на начальном этапе тренировки не должна превышать 60-80% от возрастного максимума (Возрастной максимум 220 минус возраст) Студент пользуется рекомендациями преподавателя индивидуальными для каждого занимающегося.	2	-	

	Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на занятиях.			
	Практическое занятие №19. Выполнение упражнений со свободными весами	2	-	
	Самостоятельная работа №9 Написание доклада по заданным условиям. Цель данной работы: Демонстрация знаний учащихся по физической культуре и спорту. Методические советы и рекомендации по выполнению: выбор темы; поиск информации соответствующей теме, самостоятельное изучение проблемы; обзор выбранной литературы; логичное изложение материала (см. приложение) Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы – проверка реферата с докладом основных моментов.	2	-	
	Практическое занятие №20. Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования	2	-	
	Самостоятельная работа №10 Составление комплекса упражнений атлетической гимнастики с профессиональной направленностью. Цель данной работы: Использование комплекса упражнений атлетической гимнастики для решения задач совершенствования занимающихся в конкретных видах трудовой деятельности и как профилактическое средство для поддержания и восстановления трудоспособности и здоровья. Методические советы и рекомендации по выполнению: Комплекс включает в себя упражнения на развитие силы, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия должны способствовать развитию силы, выносливости, ловкости, формировать гармоническое телосложение. При выполнении	2	-	

	упражнений с отягощениями необходимо следить, чтобы не было задержки дыхания, Дыхание должно быть ритмичным и глубоким. Занятие начинать с ходьбы и медленного бега, затем перейти к гимнастическим общеразвивающим упражнениям для всех групп мышц (разминка). После разминки выполнять комплекс атлетической гимнастики, включающий упражнения для плечевого пояса и рук, для туловища и шеи, для мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки. В заключительной части проводить медленный бег, ходьбу, упражнения на расслабление с глубоким дыханием. С помощью атлетической гимнастики укрепляется опорно – двигательный аппарат и мышечная система, Девушкам полезны упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна. Девушкам важно помнить что у женского организма менее прочное строение костей, меньше общее развитие мускулатуры тела. Период восстановления после физической нагрузки более продолжительный, быстрее теряется состояние тренированности при прекращении тренировок. Разминку проводить более тщательно, более продолжительно, остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий, например при занятиях с отягощениями. Упражнения выполнять в положении сидя и лёжа на спине. При выполнении упражнений на силу и быстроту движений следует постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, более плавно доводить её до оптимальных пределов. Упражнения с отягощениями применять с небольшими весами, сериями по 8 – 12 движений В интервалах между сериями выполнять упражнения на расслабление с глубоким дыханием и другие упражнения обеспечивающие активный отдых.			
--	--	--	--	--

	Нагрузка на выносливость должна быть меньше по объёму. Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы - наблюдение на занятиях.			
	Практическое занятие №21. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	-	
	Самостоятельная работа №11 «Оздоровительный бег» Цель данного занятия: Укрепление здоровья и поддержание хорошей физической подготовленности. Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятие начинать с разминки (10-15 мин.) она нужна для подготовки организма к предстоящей нагрузки и предотвращению травм. Темп бега невысокий и равномерный. Если нагрузка слишком высока и быстро наступило утомление, следует снизить темп и несколько сократить его продолжительность. Бегать ежедневно 20-30 мин. Важен не объём работ , а регулярность занятий. Студент пользуется рекомендациями преподавателя по физической культуре. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на занятиях.	2	-	
Раздел 2. Спортивные игры				

Тема 2.1 Баскетбол	Практическое занятие №22. Оработка техники выполнения приёмов игры: 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	-	ОК04, ОК06.
	Практическое занятие №23. Оработка тактики игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	2	-	
	Практическое занятие №24. Организации подвижных игр и эстафет с элементами баскетбола.	2	-	
	Самостоятельная работа №12 Закрепление тактических действий в играх. Цель данной работы: Реализация творческого мышления и применение наиболее целесообразных методов тактической борьбы самых эффективных в данных условиях. Методические советы и рекомендации по выполнению: Для совершенствования тактического мастерства необходимо развивать следующие способности: наблюдательность (умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке), сообразительность (умение быстро и правильно оценивать сложившуюся ситуацию), инициативность (умение быстро самостоятельно применять эффективные тактические приёмы), предвидение (умение разгадывать тактические замыслы противника), которые развиваются во время учебно-тренировочных игр.	2	-	

	Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на контрольных играх.			
	Практическое занятие №25. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	-	
	Практическое занятие №26. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	-	
	Самостоятельная работа №13 Изучение правил игры, судейских жестов, протоколов игр. Цель данной работы: Уверенное владение знаниями правил и их выполнение в игровой деятельности, умение осуществлять судейство игр. Методические советы и рекомендации по выполнению: Сочетание внимательного изучения источников литературы с практическим выполнением задания. Необходимые источник информации: правила игры по волейболу и баскетболу, методические разработки по правилам заполнения протоколов игр. Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы: судейство контрольных игр на учебных занятиях.	2	-	
	Практическое занятие №27. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	-	
	Самостоятельная работа №14 Закрепление тактических действий в играх. Цель данной работы: Реализация творческого мышления и применение наиболее целесообразных методов тактической борьбы самых эффективных в данных условиях.	2	-	

	Методические советы и рекомендации по выполнению: Для совершенствования тактического мастерства необходимо развивать следующие способности: наблюдательность (умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке), сообразительность (умение быстро и правильно оценивать сложившуюся ситуацию), инициативность (умение быстро самостоятельно применять эффективные тактические приёмы), предвидение (умение разгадывать тактические замыслы противника), которые развиваются во время учебно-тренировочных игр. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на контрольных играх.			
	Практическое занятие №28. Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	-	
Тема 2.2 Волейбол	Практическое занятие №29. Отработка техники выполнения приёмов игры: 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	-	ОК04, ОК06
	Самостоятельная работа №15 Игра по правилам Цель данной работы: Игра согласно принятым правилам. Методические советы и рекомендации по выполнению: Продолжительность спортивных игр не должна превышать 1,5 часов, перед играми проводить разминку включая 10-15 мин. бега в свободном темпе и общеразвивающие упражнения (15-20 минут)- это позволит избежать травм. Игра способствует снятию	2	-	

	умственной усталости, помогает вырабатывать физические качества: ловкость, выносливость, быстроту реакции, укрепляет дыхательную, сердечно - сосудистую и мышечную системы. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на контрольных играх.			
	Практическое занятие №30. Отработка тактики игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения	2	-	
	Самостоятельная работа №16 Игра по правилам Цель данной работы: Игра согласно принятым правилам. Методические советы и рекомендации по выполнению: Продолжительность спортивных игр не должна превышать 1,5 часов, перед играми проводить разминку включая 10-15 мин. бега в свободном темпе и общеразвивающие упражнения (15-20 минут)- это позволит избежать травм. Игра способствует снятию умственной усталости, помогает вырабатывать физические качества: ловкость, выносливость, быстроту реакции, укрепляет дыхательную, сердечно - сосудистую и мышечную системы. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на контрольных играх	2	-	
	Практическое занятие №31. Организации подвижных игр и эстафет с элементами волейбола.	2	-	
	Самостоятельная работа №17 Игра по правилам Цель данной работы: Игра согласно принятым правилам. Методические советы и рекомендации по выполнению: Продолжительность спортивных игр не должна превышать 1,5 часов, перед играми проводить разминку включая 10-15 мин. бега в свободном темпе и	3	-	

	общеразвивающие упражнения (15-20 минут)- это позволит избежать травм. Игра способствует снятию умственной усталости, помогает вырабатывать физические качества: ловкость, выносливость, быстроту реакции, укрепляет дыхательную, сердечно - сосудистую и мышечную системы. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на контрольных играх			
Тема 2.3 Настольный теннис	Практическое занятие №32. Отработка техники выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом.	2	-	ОК02, ОК06, ПК 3.1.
	Практическое занятие №33. Освоение и совершенствование техники приемов игры нападения и защиты. Разбор правил игры.	2	-	ОК04, ОК06
Промежуточная аттестация (зачет)		2		
Итого:		44		

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В том числе практическая подготовка	Коды общих компетенций, формированию которых способствует элемент программы
5 семестр				
Раздел 1. Методико-практические занятия				
Тема 1.1. Легкая атлетика (практические занятия)	Практическое занятие № 1. Совершенствование техники спринтерского бега	2	-	ОК04, ОК06.
	Самостоятельная работа №1 Дневник «Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по основным его показателям и показателям физической подготовленности» Цель данной работы: проследить за динамикой показателей физического развития (антропометрических показателей) и развития физических качеств студента. Методические советы и рекомендации по выполнению: Разделы дневника 1.Физическое развитие. Фиксируются показатели роста, веса, окружность грудной клетки и состояние стоп. Физическое состояние. Производится запись о самочувствии и настроении, аппетите и сне. Физическая подготовленность, Фиксируются показатели тестирования физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость) Проверка отчёта о ведении дневника в конце учебного года. Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы – изменения в телосложении, физическом развитии и физической подготовленности	2	-	

	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники кроссового бега	2	-	
	Самостоятельная работа №2 Дневник «Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по основным его показателям и показателям физической подготовленности» Цель данной работы: проследить за динамикой показателей физического развития (антропометрических показателей) и развития физических качеств студента. Методические советы и рекомендации по выполнению: Разделы дневника 1. Физическое развитие. Фиксируются показатели роста, веса, окружность грудной клетки и состояние стоп. Физическое состояние. Производится запись о самочувствии и настроении, аппетите и сне. Физическая подготовленность, Фиксируются показатели тестирования физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость) Проверка отчёта о ведении дневника в конце учебного года. Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы – изменения в телосложении, физическом развитии и физической подготовленности	2	-	
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	-	ОК04, ОК06
	Самостоятельная работа №3 «Беговые упражнения с регуляцией нагрузки» Цель данного занятия: Укрепление здоровья и повышение уровня физической тренированности. Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятия начинать с разминки. Бег выполнять по ровной местности, туловище наклонять			

	вперёд больше чем при кроссе, ногу ставить на грунт на пятку, с последующим перекатом на носок, бедро высоко не поднимать, шаг делать коротким за счёт неполного выпрямления ноги при отталкивании от грунта. Руки, полусогнутые в локтях, производят движение вместе с плечевым поясом и корпусом, амплитуда движения не большая. Дыхание при беге на 3-4 шага – выдох, на 2-3 шага – вдох. ЧСС на начальном этапе тренировки не должна превышать 60-80% от возрастного максимума (Возрастной максимум 220 минус возраст) Студент пользуется рекомендациями преподавателя индивидуальными для каждого занимающегося. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на занятиях			
	Практическое занятие № 4. Выполнение упражнений и комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	-	
	Самостоятельная работа №4 «Оздоровительный бег» Цель данного занятия: Укрепление здоровья и поддержание хорошей физической подготовленности. Количество часов на выполнение: см.таблицу Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятие начинать с разминки (10-15 мин.) она нужна для подготовки организма к предстоящей нагрузке и предотвращению травм. Темп бега невысокий и равномерный. Если нагрузка слишком высока и быстро наступило утомление, следует снизить темп и несколько сократить его продолжительность. Бегать ежедневно 20-30 мин. Важно не объём работ, а регулярность занятий. Студент пользуется рекомендациями преподавателя	2	-	

	по физической культуре. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на занятиях			
Тема 1.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	Практическое занятие № 5. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	-	OK02, OK06
	Практическое занятие №6. Выполнение практических применений методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	2	-	
	Самостоятельная работа №5 «Беговые упражнения с регуляцией нагрузки» Цель данного занятия: Укрепление здоровья и повышение уровня физической тренированности. Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятия начинать с разминки. Бег выполнять по ровной местности, туловище наклонять вперёд больше чем при кроссе, ногу ставить на грунт на пятку, с последующим перекатом на носок, бедро высоко не поднимать, шаг делать коротким за счёт неполного выпрямления ноги при отталкивании от грунта. Руки, полусогнутые в локтях, производят движение вместе с плечевым поясом и корпусом, амплитуда движения не большая. Дыхание при беге на 3-4 шага – выдох, на 2-3 шага – вдох. ЧСС на начальном этапе тренировки не должна превышать 60-80% от возрастного максимума (Возрастной максимум 220 минус возраст) Студент пользуется рекомендациями преподавателя индивидуальными для каждого занимающегося. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на занятиях.	2	-	

Тема 1.4 Профессионально- прикладная физическая подготовка	Практическое занятие №7. Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	2	-	OK04, OK06
	Практическое занятие №8. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	2	-	
	Самостоятельная работа №6 «Прыжковые упражнения с контролем физической нагрузки по ЧСС» Цель данной работы: Укрепление здоровья, развитие прыгучести и координации движения. Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятия начинать с разминки. Ритм прыжков должен совпадать с дыхательными ритмами, прыгать мягко, контролировать положение тела в пространстве, не терять равновесие. Дыхательный цикл включает в себя цикл 2,4,6,8 прыжков – поровну на вдох и выдох. Прыжки выполняются с приложением силы, делаются на резком выдохе. В конце прыжковых упражнений проверить пульс, он не должен превышать ЧСС 110-120 ударов в минуту. ЧСС на начальном этапе тренировки не должна превышать 60-80% от возрастного максимума (Возрастной максимум 220 минус возраст) .Студент пользуется индивидуальными	2	-	

	рекомендациями преподавателя физической культуры. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на занятиях.			
Тема 1.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Практическое занятие №9. Совершенствование упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности	2	-	ОК04, ОК06
	Практическое занятие №10. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания	2	-	
	Самостоятельная работа №7 «Оздоровительный бег» Цель данного занятия: Укрепление здоровья и поддержание хорошей физической подготовленности. Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятие начинать с разминки (10-15 мин.) она нужна для подготовки организма к предстоящей нагрузке и предотвращению травм. Темп бега невысокий и равномерный. Если нагрузка слишком высока и быстро наступило утомление, следует снизить темп и несколько сократить его продолжительность. Бегать ежедневно 20-30 мин. Важен не объём работ, а регулярность занятий. Студент пользуется рекомендациями преподавателя по физической культуре. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на занятиях.	2	-	
Тема 1.6 Основная гимнастика	Практическое занятие №11. Выполнение строевых упражнений: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	2	-	ОК04, ОК06

	Практическое занятие №12. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета, с предметом, парные, групповые	2	-	
Тема 1.7 Спортивная гимнастика	Практическое занятие №13 Выполнение общеразвивающих упражнений на снарядах и тренажерах	2	-	ОК04, ОК06
	Самостоятельная работа №8 Составление комплекса упражнений атлетической гимнастики с профессиональной направленностью. Цель данной работы: Использование комплекса упражнений атлетической гимнастики для решения задач совершенствования занимающихся в конкретных видах трудовой деятельности и как профилактическое средство для поддержания и восстановления трудоспособности и здоровья. Методические советы и рекомендации по выполнению: Комплекс включает в себя упражнения на развитие силы, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия должны способствовать развитию силы, выносливости, ловкости, формировать гармоническое телосложение. При выполнении упражнений с отягощениями необходимо следить, чтобы не было задержки дыхания, Дыхание должно быть ритмичным и глубоким. Занятие начинать с ходьбы и медленного бега, затем перейти к гимнастическим общеразвивающим упражнениям для всех групп мышц (разминка). После разминки выполнять комплекс атлетической гимнастики, включающий упражнения для плечевого пояса и рук, для туловища и шеи, для мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки. В заключительной части проводить медленный бег, ходьбу, упражнения на расслабление с глубоким дыханием. С помощью атлетической гимнастики укрепляется опорно –	2	-	

	двигательный аппарат и мышечная система, Девушкам полезны упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна. Девушкам важно помнить что у женского организма менее прочное строение костей, меньше общее развитие мускулатуры тела. Период восстановления после физической нагрузки более продолжительный, быстрее теряется состояние тренированности при прекращении тренировок. Разминку проводить более тщательно, более продолжительно, остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий, например при занятиях с отягощениями. Упражнения выполнять в положении сидя и лёжа на спине. При выполнении упражнений на силу и быстроту движений следует постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, более плавно доводить её до оптимальных пределов. Упражнения с отягощениями применять с небольшими весами, сериями по 8 – 12 движений В интервалах между сериями выполнять упражнения на расслабление с глубоким дыханием и другие упражнения обеспечивающие активный отдых. Нагрузка на выносливость должна быть меньше по объёму. Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы - наблюдение на занятиях.			
	Практическое занятие №14 Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднятие и переноска груза, прыжки	2	-	
	Самостоятельная работа №9 Составление комплекса утренней гимнастики. Цель данной работы: Умение составлять комплексы утренней гимнастики как одного из средств укрепления			

	здоровья, физического развития, закаливания организма, формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Количество часов на выполнение: см. таблицу. Методические советы и рекомендации по выполнению: Утреннюю гимнастику включать в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплекс упражнений следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например: длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером, резиновым жгутом, с мячом. При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физические нагрузки на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Увеличение или уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений и постепенно увеличивать её до средних величин. После выполнения комплекса упражнений рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук и принять водные процедуры. Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы – наблюдение на занятиях.			
	Практическое занятие №15. Выполнение базовых упражнений на перекладине	2	-	ОК04, ОК06

	Девушки Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок.	Юноши 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.			
	Самостоятельная работа №10 Составление акробатической комбинации. Цель данной работы: Развитие и совершенствование координационных способностей, ориентировки в пространстве и совершенствование вестибулярного аппарата. Методические рекомендации по выполнению: При составлении акробатической комбинации опираться на хорошо изученные базовые элементы раздела гимнастика. Упражнение (акробатическая комбинация) должно иметь чётко выраженное начало и окончание, включающее в себя связующие элементы, придающие комбинации целостность и динамичность, акробатические элементы выполнять слитно без неоправданных пауз. Составлять комбинацию надо следующим образом: а) подобрать основные элементы. б) подобрать связки соединяющие основные элементы. в) составить комбинацию. Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы – наблюдение на занятиях.		2		
	Зачет		2	-	

6 семестр				
Тема 1.8 Атлетическая гимнастика	Практическое занятие №16. Выполнение упражнений для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела	2	-	ОК04, ОК06
	Самостоятельная работа №11 « Упражнения в метании» Цель данной работы: Укрепление здоровья, повышение уровня физической тренированности и развитие ловкости. Методические советы и рекомендации по выполнению: Во избежание травм перед метанием снаряда надо выполнять упражнения на разогревание и улучшение подвижности, особенно плечевых суставов. Метание выполнять с разбега строго по прямой линии, снаряд держать в согнутой руке впереди плеча на уровне головы. Заключительный шаг выполнять противоположной ногой бросающей руки. При выбрасывании снаряда локоть не опускать, чтобы не повредить локтевой сустав. При изучении финального усилия внимание надо обращать на прохождение через положение «лука» с выведением локтя вверх. Студент пользуется индивидуальными рекомендациями преподавателя физической культуры. Критерии оценки качества выполнения данного задания - наблюдение на занятиях.	5	-	
	Практическое занятие №17. Выполнение комплексов упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	-	

	Самостоятельная работа №12 «Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по основным его показателям и показателям физической подготовленности» Цель данной работы: проследить за динамикой показателей физического развития (антропометрических показателей) и развития физических качеств студента. Методические советы и рекомендации по выполнению: Разделы дневника 1. <i>Физическое развитие</i>. Фиксируются показатели роста, веса, окружность грудной клетки и состояние стоп. <i>Физическое состояние</i>. Производится запись о самочувствии и настроении, аппетите и сне. <i>Физическая подготовленность</i>, Фиксируются показатели тестирования физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость) Проверка отчёта о ведении дневника в конце учебного года. Студент пользуется разработанным преподавателем физической культуры дневником и инструкцией по его заполнению. Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы – изменения в телосложении, физическом развитии и физической подготовленности.	5	-	
	Практическое занятие №18. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2	-	

	Самостоятельная работа №13 «Беговые упражнения с регуляцией нагрузки» Цель данного занятия: Укрепление здоровья и повышение уровня физической тренированности. Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятия начинать с разминки. Бег выполнять по ровной местности, туловище наклонять вперёд больше чем при кроссе, ногу ставить на грунт на пятку, с последующим перекатом на носок, бедро высоко не поднимать, шаг делать коротким за счёт неполного выпрямления ноги при отталкивании от грунта. Руки, полусогнутые в локтях, производят движение вместе с плечевым поясом и корпусом, амплитуда движения не большая. Дыхание при беге на 3-4 шага – выдох, на 2-3 шага – вдох. ЧСС на начальном этапе тренировки не должна превышать 60-80% от возрастного максимума (Возрастной максимум 220 минус возраст) Студент пользуется рекомендациями преподавателя индивидуальными для каждого занимающегося. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на занятиях.	5	-	
	Практическое занятие №19. Выполнение упражнений со свободными весами	2	-	
	Самостоятельная работа №14 Написание доклада по заданным условиям. Цель данной работы: Демонстрация знаний учащихся по физической культуре и спорту. Методические советы и рекомендации по выполнению: выбор темы; поиск информации соответствующей теме, самостоятельное изучение проблемы; обзор выбранной литературы; логичное изложение материала (см. приложение) Критерии оценки качества выполнения данной	5	-	

	самостоятельной работы – проверка реферата с докладом основных моментов.			
	Практическое занятие №20. Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования	2	-	
	Самостоятельная работа №15 Составление комплекса упражнений атлетической гимнастики с профессиональной направленностью. Цель данной работы: Использование комплекса упражнений атлетической гимнастики для решения задач совершенствования занимающихся в конкретных видах трудовой деятельности и как профилактическое средство для поддержания и восстановления трудоспособности и здоровья. Методические советы и рекомендации по выполнению: Комплекс включает в себя упражнения на развитие силы, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия должны способствовать развитию силы, выносливости, ловкости, формировать гармоническое телосложение. При выполнении упражнений с отягощениями необходимо следить, чтобы не было задержки дыхания, Дыхание должно быть ритмичным и глубоким. Занятие начинать с ходьбы и медленного бега, затем перейти к гимнастическим общеразвивающим упражнениям для всех групп мышц (разминка). После разминки выполнять комплекс атлетической гимнастики, включающий упражнения для плечевого пояса и рук, для туловища и шеи, для мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки. В заключительной части проводить медленный бег, ходьбу, упражнения на расслабление с глубоким дыханием. С помощью атлетической гимнастики укрепляется опорно – двигательный аппарат и мышечная система, Девушкам	5	-	

	полезны упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна. Девушкам важно помнить что у женского организма менее прочное строение костей, меньше общее развитие мускулатуры тела. Период восстановления после физической нагрузки более продолжительный, быстрее теряется состояние тренированности при прекращении тренировок. Разминку проводить более тщательно, более продолжительно, остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий, например при занятиях с отягощениями. Упражнения выполнять в положении сидя и лёжа на спине. При выполнении упражнений на силу и быстроту движений следует постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, более плавно доводить её до оптимальных пределов. Упражнения с отягощениями применять с небольшими весами, сериями по 8 – 12 движений В интервалах между сериями выполнять упражнения на расслабление с глубоким дыханием и другие упражнения обеспечивающие активный отдых. Нагрузка на выносливость должна быть меньше по объёму. Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы - наблюдение на занятиях.			
	Практическое занятие №21. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	-	
	Самостоятельная работа №16«Оздоровительный бег» Цель данного занятия: Укрепление здоровья и поддержание хорошей физической подготовленности. Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятие начинать с разминки (10-15 мин.) она нужна для подготовки организма к предстоящей нагрузке и предотвращению травм. Темп бега	5	-	

	невысокий и равномерный. Если нагрузка слишком высока и быстро наступило утомление, следует снизить темп и несколько сократить его продолжительность. Бегать ежедневно 20-30 мин. Важен не объём работ, а регулярность занятий. Студент пользуется рекомендациями преподавателя по физической культуре. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на занятиях.			
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1 Баскетбол	Практическое занятие №22. Оработка техники выполнения приёмов игры: 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	-	ОК04, ОК06.
	Практическое занятие №23. Оработка тактики игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	2	-	
	Практическое занятие №24. Организации подвижных игр и эстафет с элементами баскетбола.	2	-	
	Самостоятельная работа №17 Закрепление тактических действий в играх. Цель данной работы: Реализация творческого мышления и применение наиболее целесообразных методов тактической борьбы самых эффективных в данных условиях. Методические советы и рекомендации по выполнению:	5	-	

	Для совершенствования тактического мастерства необходимо развивать следующие способности: наблюдательность (умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке), сообразительность (умение быстро и правильно оценивать сложившуюся ситуацию), инициативность (умение быстро самостоятельно применять эффективные тактические приёмы), предвидение (умение разгадывать тактические замыслы противника), которые развиваются во время учебно-тренировочных игр. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на контрольных играх.			
	Практическое занятие №25. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	-	
	Практическое занятие №26. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	-	
	Самостоятельная работа №18 Изучение правил игры, судейских жестов, протоколов игр. Цель данной работы: Уверенное владение знаниями правил и их выполнение в игровой деятельности, умение осуществлять судейство игр. Методические советы и рекомендации по выполнению: Сочетание внимательного изучения источников литературы с практическим выполнением задания. Необходимые источник информации: правила игры по волейболу и баскетболу, методические разработки по правилам заполнения протоколов игр. Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы: судейство контрольных игр	5	-	

	на учебных занятиях.			
	Практическое занятие №27. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	-	
	Самостоятельная работа №19 Закрепление тактических действий в играх. Цель данной работы: Реализация творческого мышления и применение наиболее целесообразных методов тактической борьбы самых эффективных в данных условиях. Методические советы и рекомендации по выполнению: Для совершенствования тактического мастерства необходимо развивать следующие способности: наблюдательность (умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке), сообразительность (умение быстро и правильно оценивать сложившуюся ситуацию), инициативность (умение быстро самостоятельно применять эффективные тактические приёмы), предвидение (умение разгадывать тактические замыслы противника), которые развиваются во время учебно-тренировочных игр. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на контрольных играх.	5	-	
	Практическое занятие №28. Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	-	
	Самостоятельная работа 20 Закрепление тактических действий в играх. Цель данной работы: Реализация творческого мышления и применение наиболее целесообразных методов тактической борьбы самых эффективных в	5	-	

	данных условиях. Методические советы и рекомендации по выполнению: Для совершенствования тактического мастерства необходимо развивать следующие способности: наблюдательность (умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке), сообразительность (умение быстро и правильно оценивать сложившуюся ситуацию), инициативность (умение быстро самостоятельно применять эффективные тактические приёмы), предвидение (умение разгадывать тактические замыслы противника), которые развиваются во время учебно-тренировочных игр. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на контрольных играх.			
Тема 2.2 Волейбол	Практическое занятие №29. Отработка техники выполнения приёмов игры: 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	-	OK04, OK06
	Самостоятельная работа №21 Игра по правилам Цель данной работы: Игра согласно принятым правилам. Методические советы и рекомендации по выполнению: Продолжительность спортивных игр не должна превышать 1,5 часов, перед играми проводить разминку включая 10-15 мин. бега в свободном темпе и общеразвивающие упражнения (15-20 минут)- это позволит избежать травм. Игра способствует снятию	5	-	

	умственной усталости, помогает вырабатывать физические качества: ловкость, выносливость, быстроту реакции, укрепляет дыхательную, сердечно - сосудистую и мышечную системы. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на контрольных играх.			
Промежуточная аттестация (зачет)		2		
Итого:		135		

4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В том числе практическая подготовка	Коды общих компетенций, формированию которых способствует элемент программы
7 семестр				
Раздел 1. Методико-практические занятия				
Тема 1.1. Легкая атлетика (практические занятия)	Практическое занятие № 1. Совершенствование техники спринтерского бега	2	-	ОК04, ОК06.
	Самостоятельная работа №1 Дневник «Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по основным его показателям и показателям физической подготовленности» Цель данной работы: проследить за динамикой показателей физического развития (антропометрических показателей) и развития физических качеств студента. Методические советы и рекомендации по выполнению: Разделы дневника 1.Физическое развитие. Фиксируются показатели роста, веса, окружность грудной клетки и состояние стоп. Физическое состояние. Производится запись о самочувствии и настроении, аппетите и сне. Физическая подготовленность, Фиксируются показатели тестирования физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость) Проверка отчёта о ведении дневника в конце учебного года. Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы – изменения в телосложении, физическом развитии и физической подготовленности	6	-	

	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники кроссового бега	2	-	
	Самостоятельная работа №2 Дневник «Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по основным его показателям и показателям физической подготовленности» Цель данной работы: проследить за динамикой показателей физического развития (антропометрических показателей) и развития физических качеств студента. Методические советы и рекомендации по выполнению: Разделы дневника 1.Физическое развитие. Фиксируются показатели роста, веса, окружность грудной клетки и состояние стоп. Физическое состояние. Производится запись о самочувствии и настроении, аппетите и сне. Физическая подготовленность, Фиксируются показатели тестирования физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость) Проверка отчёта о ведении дневника в конце учебного года. Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы – изменения в телосложении, физическом развитии и физической подготовленности	2	-	
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	-	ОК04, ОК06
	Самостоятельная работа №3 «Беговые упражнения с регуляцией нагрузки» Цель данного занятия: Укрепление здоровья и повышение уровня физической тренированности. Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятия начинать с разминки. Бег выполнять по ровной	4		

	местности, туловище наклонять вперёд больше чем при кроссе, ногу ставить на грунт на пятку, с последующим перекатом на носок, бедро высоко не поднимать, шаг делать коротким за счёт неполного выпрямления ноги при отталкивании от грунта. Руки, полусогнутые в локтях, производят движение вместе с плечевым поясом и корпусом, амплитуда движения не большая. Дыхание при беге на 3-4 шага – выдох, на 2-3 шага – вдох. ЧСС на начальном этапе тренировки не должна превышать 60-80% от возрастного максимума (Возрастной максимум 220 минус возраст) Студент пользуется рекомендациями преподавателя индивидуальными для каждого занимающегося. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на занятиях			
	Практическое занятие № 4. Выполнение упражнений и комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	-	
	Самостоятельная работа №4 «Оздоровительный бег» Цель данного занятия: Укрепление здоровья и поддержание хорошей физической подготовленности. Количество часов на выполнение: см.таблицу Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятие начинать с разминки (10-15 мин.) она нужна для подготовки организма к предстоящей нагрузке и предотвращению травм. Темп бега невысокий и равномерный. Если нагрузка слишком высока и быстро наступило утомление, следует снизить темп и несколько сократить его продолжительность. Бегать ежедневно 20-30 мин. Важен не объём работ , а регулярность занятий. Студент пользуется рекомендациями преподавателя по	6	-	

	физической культуре. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на занятиях			
Тема 1.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	Практическое занятие № 5. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	-	OK02, OK06
	Практическое занятие №6. Выполнение практических применений методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	2	-	
	Самостоятельная работа №5 «Беговые упражнения с регуляцией нагрузки» Цель данного занятия: Укрепление здоровья и повышение уровня физической тренированности. Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятия начинать с разминки. Бег выполнять по ровной местности, туловище наклонять вперёд больше чем при кроссе, ногу ставить на грунт на пятку, с последующим перекатом на носок, бедро высоко не поднимать, шаг делать коротким за счёт неполного выпрямления ноги при отталкивании от грунта. Руки, полусогнутые в локтях, производят движение вместе с плечевым поясом и корпусом, амплитуда движения не большая. Дыхание при беге на 3-4 шага – выдох, на 2-3 шага – вдох. ЧСС на начальном этапе тренировки не должна превышать 60-80% от возрастного максимума (Возрастной максимум 220 минус возраст) Студент пользуется рекомендациями преподавателя индивидуальными для каждого занимающегося. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на занятиях.	6	-	

Тема 1.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие №7. Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	2	-	ОК04, ОК06
	Практическое занятие №8. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	2	-	
	Самостоятельная работа №6 «Прыжковые упражнения с контролем физической нагрузки по ЧСС» Цель данной работы: Укрепление здоровья, развитие прыгучести и координации движения. Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятия начинать с разминки. Ритм прыжков должен совпадать с дыхательными ритмами, прыгать мягко, контролировать положение тела в пространстве, не терять равновесие. Дыхательный цикл включает в себя цикл 2,4,6,8 прыжков – поровну на вдох и выдох. Прыжки выполняются с приложением силы, делаются на резком выдохе. В конце прыжковых упражнений проверить пульс, он не должен превышать ЧСС 110-120 ударов в минуту. ЧСС на начальном этапе тренировки не должна превышать 60-80% от возрастного максимума (Возрастной максимум 220 минус возраст). .Студент пользуется индивидуальными рекомендациями преподавателя физической культуры. Критерии оценки качества выполнения данного	4	-	

	задания – наблюдение на занятиях.			
Тема 1.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Практическое занятие №9. Совершенствование упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности	2	-	OK04, OK06
	Практическое занятие №10. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания	2	-	
	Самостоятельная работа №7 «Оздоровительный бег» Цель данного занятия: Укрепление здоровья и поддержание хорошей физической подготовленности. Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятие начинать с разминки (10-15 мин.) она нужна для подготовки организма к предстоящей нагрузке и предотвращению травм. Темп бега невысокий и равномерный. Если нагрузка слишком высока и быстро наступило утомление, следует снизить темп и несколько сократить его продолжительность. Бегать ежедневно 20-30 мин. Важен не объем работ, а регулярность занятий. Студент пользуется рекомендациями преподавателя по физической культуре. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на занятиях.	2	-	
Тема 1.6 Основная гимнастика	Практическое занятие №11. Выполнение строевых упражнений: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	2	-	OK04, OK06
	Зачет	2	-	

8 семестр				
Тема 1.8 Атлетическая гимнастика	Практическое занятие №12. Выполнение упражнений для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела	2	-	ОК04, ОК06
	Самостоятельная работа №8 « Упражнения в метании» Цель данной работы: Укрепление здоровья, повышение уровня физической тренированности и развитие ловкости. Методические советы и рекомендации по выполнению: Во избежание травм перед метанием снаряда надо выполнять упражнения на разогревание и улучшение подвижности, особенно плечевых суставов. Метание выполнять с разбега строго по прямой линии, снаряд держать в согнутой руке впереди плеча на уровне головы. Заключительный шаг выполнять противоположной ногой бросающей руки. При выбрасывании снаряда локоть не опускать, чтобы не повредить локтевой сустав. При изучении финального усилия внимание надо обращать на прохождение через положение «лука» с выведением локтя вверх. Студент пользуется индивидуальными рекомендациями преподавателя физической культуры. Критерии оценки качества выполнения данного задания - наблюдение на занятиях.	2	-	
	Практическое занятие №13. Выполнение комплексов упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес-оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	-	

	Самостоятельная работа №9 «Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по основным его показателям и показателям физической подготовленности» Цель данной работы: проследить за динамикой показателей физического развития (антропометрических показателей) и развития физических качеств студента. Методические советы и рекомендации по выполнению: Разделы дневника 1. <i>Физическое развитие</i>. Фиксируются показатели роста, веса, окружность грудной клетки и состояние стоп. <i>Физическое состояние</i>. Производится запись о самочувствии и настроении, аппетите и сне. <i>Физическая подготовленность</i>, Фиксируются показатели тестирования физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость) Проверка отчёта о ведении дневника в конце учебного года. Студент пользуется разработанным преподавателем физической культуры дневником и инструкцией по его заполнению. Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы – изменения в телосложении, физическом развитии и физической подготовленности.	4	-	
	Практическое занятие №14. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2	-	

	Самостоятельная работа №10 «Беговые упражнения с регуляцией нагрузки» Цель данного занятия: Укрепление здоровья и повышение уровня физической тренированности. Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятия начинать с разминки. Бег выполнять по ровной местности, туловище наклонять вперёд больше чем при кроссе, ногу ставить на грунт на пятку, с последующим перекатом на носок, бедро высоко не поднимать, шаг делать коротким за счёт неполного выпрямления ноги при отталкивании от грунта. Руки, полусогнутые в локтях, производят движение вместе с плечевым поясом и корпусом, амплитуда движения не большая. Дыхание при беге на 3-4 шага – выдох, на 2-3 шага – вдох. ЧСС на начальном этапе тренировки не должна превышать 60-80% от возрастного максимума (Возрастной максимум 220 минус возраст) Студент пользуется рекомендациями преподавателя индивидуальными для каждого занимающегося. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на занятиях.	4	-	
	Практическое занятие №15. Выполнение упражнений со свободными весами	2	-	
	Самостоятельная работа №11 Написание доклада по заданным условиям. Цель данной работы: Демонстрация знаний учащихся по физической культуре и спорту. Методические советы и рекомендации по выполнению: выбор темы; поиск информации соответствующей теме, самостоятельное изучение проблемы; обзор выбранной литературы; логичное изложение материала (см. приложение) Критерии оценки качества выполнения данной	2	-	

	самостоятельной работы – проверка реферата с докладом основных моментов.			
	Практическое занятие №16. Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования	2	-	
	Самостоятельная работа №12 Составление комплекса упражнений атлетической гимнастики с профессиональной направленностью. Цель данной работы: Использование комплекса упражнений атлетической гимнастики для решения задач совершенствования занимающихся в конкретных видах трудовой деятельности и как профилактическое средство для поддержания и восстановления трудоспособности и здоровья. Методические советы и рекомендации по выполнению: Комплекс включает в себя упражнения на развитие силы, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия должны способствовать развитию силы, выносливости, ловкости, формировать гармоничное телосложение. При выполнении упражнений с отягощениями необходимо следить, чтобы не было задержки дыхания, Дыхание должно быть ритмичным и глубоким. Занятие начинать с ходьбы и медленного бега, затем перейти к гимнастическим общеразвивающим упражнениям для всех групп мышц (разминка). После разминки выполнять комплекс атлетической гимнастики, включающий упражнения для плечевого пояса и рук, для туловища и шеи, для мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки. В заключительной части проводить медленный бег, ходьбу, упражнения на расслабление с глубоким дыханием. С помощью атлетической гимнастики укрепляется опорно – двигательный аппарат и мышечная система, Девушкам	2	-	

	полезны упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна. Девушкам важно помнить что у женского организма менее прочное строение костей, меньше общее развитие мускулатуры тела. Период восстановления после физической нагрузки более продолжительный, быстрее теряется состояние тренированности при прекращении тренировок. Разминку проводить более тщательно, более продолжительно, остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий, например при занятиях с отягощениями. Упражнения выполнять в положении сидя и лёжа на спине. При выполнении упражнений на силу и быстроту движений следует постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, более плавно доводить её до оптимальных пределов. Упражнения с отягощениями применять с небольшими весами, сериями по 8 – 12 движений В интервалах между сериями выполнять упражнения на расслабление с глубоким дыханием и другие упражнения обеспечивающие активный отдых. Нагрузка на выносливость должна быть меньше по объёму. Критерии оценки качества выполнения данной самостоятельной работы - наблюдение на занятиях.			
	Практическое занятие №17 Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	-	
	Самостоятельная работа №13 «Оздоровительный бег» Цель данного занятия: Укрепление здоровья и поддержание хорошей физической подготовленности. Методические советы и рекомендации по выполнению: Занятие начинать с разминки (10-15 мин.) она нужна для подготовки организма к предстоящей нагрузке и предотвращению травм. Темп бега	2	-	

	невысокий и равномерный. Если нагрузка слишком высока и быстро наступило утомление, следует снизить темп и несколько сократить его продолжительность. Бегать ежедневно 20-30 мин. Важен не объём работ, а регулярность занятий. Студент пользуется рекомендациями преподавателя по физической культуре. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на занятиях.			
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1 Баскетбол	Практическое занятие №18. Оработка техники выполнения приёмов игры: 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	-	ОК04, ОК06.
	Практическое занятие №19. Оработка тактики игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	2	-	
	Практическое занятие №20. Организации подвижных игр и эстафет с элементами баскетбола.	2	-	
	Самостоятельная работа №14 Закрепление тактических действий в играх. Цель данной работы: Реализация творческого мышления и применение наиболее целесообразных методов тактической борьбы самых эффективных в данных условиях. Методические советы и рекомендации по выполнению:	2	-	

	Для совершенствования тактического мастерства необходимо развивать следующие способности: наблюдательность (умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке), сообразительность (умение быстро и правильно оценивать сложившуюся ситуацию), инициативность (умение быстро самостоятельно применять эффективные тактические приёмы), предвидение (умение разгадывать тактические замыслы противника), которые развиваются во время учебно-тренировочных игр. Критерии оценки качества выполнения данного задания – наблюдение на контрольных играх.			
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2		
Итого:		94		
Всего:		340		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебного предмета в ОБПОУ «КЭМТ» имеется спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебного предмета.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5 м, перекладина гимнастическая пристенная, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания, ядро для толкания.

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, комплект медболов.

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж.

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная.

3.2. Информационное обеспечение

Для реализации программы в библиотечном фонде ОБПОУ «КЭМТ» имеются печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

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>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. – 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 129 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15669-0. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/532421>

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: www.school-collection.edu.ru

2. ФизкультУРА [Электронный ресурс] URL: <http://www.fizkult-ura.ru/>

3. Физкультура для всех [Электронный ресурс] URL: <http://www.fizkultura-vsem.ru>

4. Физкультура и спорт [Электронный ресурс] URL: http://www.gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/uchebnoe_posobie_fizicheskaya_kultura.html

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
знания: 31 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 – основы здорового образа жизни	Оценка в ходе проведения практических занятий (сдача контрольных нормативов)	дифференцированный зачет, зачет, интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающихся в ходе занятия
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	Оценка в ходе проведения практических занятий (сдача контрольных нормативов)	дифференцированный зачет, зачет, интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающихся в ходе занятия, составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей

Оценка уровня физической подготовленности

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000м (мин,с)	12,30	14,00	б/вр
1. Бег на лыжах 5км (мин,с)	25,50	27,20	б/вр
3.Плавание50м (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
12. Подтягивание на высокой перекладине	15	13	10

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.

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка 5 («отлично») - обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 4 («хорошо») - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 3 («удовлетворительно») - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний.

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказания и ограничения, накладываемые в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача). При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

Оценка 5 («отлично») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств.

Оценка 4 («хорошо») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата.

Оценка 3 («удовлетворительно») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств.