МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ТУЙМАЗИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по специальности среднего профессионального образования

09.02.07 Информационные системы и программирование

Форма обучения очная

2023г.

Рассмотрено	Утверждаю
на заседании ПЦК ФВ и ОБЖ	зам. директора по УР
Протокол №__ от «__»_____2023 г.	_____ Мухаметова Н.Н.
Зав. ПЦК _____(Орлова И. Ю.)	«__»_____2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта углубленной подготовки (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного Министерством образования и науки РФ 09.12.2016г., приказ № 1547 и зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 26.12.2016г. № 44936

Организация-разработчик: ГАПОУ Туймазинский государственный юридический колледж.

Разработчик: Орлова Ирина Юрьевна, преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. 1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.2. Цели и планируемые результаты дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ОК 10 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 9 ЛР 11 ЛР 15 ЛР 16 ЛР 18	- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество - работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями - самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации - проявлять активную гражданскую позицию - проявлять уважение к эстетическим ценностям - сохранять психологическую устойчивость в сложных ситуациях - эффективно взаимодействовать с членами коллектива	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций.

В рамках программы учебной дисциплины обучающиеся осваивают личностные результаты (ЛР) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

1.2.1 Перечень общих компетенций и личностных результатов

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, 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
ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
Код	**Наименование личностных результатов**
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником своей страны
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.
ЛР 15	Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе к самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к

	непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
ЛР 16	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.
ЛР 18	Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций.

В рамках программы учебной дисциплины обучающиеся осваивают личностные результаты (ЛР) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

1.2.2 Перечень общих компетенций и личностных результатов

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, 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
ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
Код	**Наименование личностных результатов**
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником своей страны
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно

	меняющихся ситуациях.
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.
ЛР 15	Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе к самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
ЛР 16	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.
ЛР 18	Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов по очной, заочной, очно-заочной форме обучения**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**234**
в т.ч. в форме практической подготовки	**156**
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	150
лабораторные работы *(если предусмотрено)*	
курсовая работа (проект) *(если предусмотрено)*	
контрольная работа *(если предусмотрено)*	
Самостоятельная работа	78
Промежуточная аттестация (зачет)	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы здорового образа жизни	**Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. Основы ЗОЖ. Физическое самосовершенствование. Методика освоения отдельных элементов профессионально- прикладной физической подготовки.**	4	
Тема 1. Физическая культура и формирование жизненно-важных умений и навыков.	**Содержание учебного материала**		
	1 Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. ***Дискуссия: «Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни». (ЛР 9, ЛР 15)*** Двигательная активность	2	ОК 01 – ОК 10 ЛР 9. ЛР 15
	2 Цели и задачи физической культуры; основные понятия, принципы, термины; научные факты, объясняющие необходимость формирование физической культуры личности ***Беседа на тему: «Здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни» (ЛР 1, ЛР 11)***	2	ЛР 1, 11
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферирование: Влияние физических упражнений на здоровье человека.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		38	
Тема 2.1. Основы техники ходьбы и бега	**Содержание учебного материала**		
	Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания личности. Структура движений в ходьбе и в беге (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания в ходьбе, беге, старт и стартовый разбег. Особенности ходьбы и бега на различные дистанции ***Участие в мероприятии «День ходьбы» (ЛР 2)***		ОК 01 – 10, ЛР 2, 9
	Практические занятия	10	
	Обучение технике легкоатлетических упражнений и методика их преподавания: Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на короткие дистанции. Средние дистанции, эстафетный бег. Подвижные игры. ***Легкоатлетический кросс (ЛР 9)***		
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с литературой. Наблюдение на соревнованиях, уроках. Выполнение заданий по развитию физических	8	

	качеств. Посещение секции.		
Тема 2.2. Основы техники метания и прыжков.	**Содержание учебного материала**		
	Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Перемещения предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда. Главные и частные задачи фаз метаний.		ОК 01 – ОК 10, ЛР 1, 9, 16
	Практические занятия	12	
	Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега. Метание мяча в цель. Техника метания гранаты. Эстафетный бег. ***Сдача нормативов ГТО (ЛР 1, ЛР 9, ЛР 16)***		
	Самостоятельная работа обучающихся: . Выполнение заданий по развитию физических качеств. Работа с литературой. Посещение секции.	8	
Раздел 3. Гимнастика		47	
Тема 3.1. Акробатические упражнения.	**Содержание учебного материала**		
	Назначение акробатических упражнений. Методика проведения акробатических упражнений. Акробатические соединения.		ОК 01 – 10
	Практические занятия	4	
	Кувырки вперед, назад. Соединение кувырков. Равновесие на левой, правой ноге. Мост из основной стойки с помощью. Соединение элементов. Подвижные игры с элементами гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферирование: Акробатические упражнения и соединения. Посещение секции.	8	
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения.	**Содержание учебного материала**		
	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. ***Беседа на тему: «Позвоночник – ключ к здоровью», демонстрация упражнений для коррекции нарушения осанки (ЛР 11, ЛР 15)***		ОК 01 – 10, ЛР 11, 15
	Практические занятия	6	
	Выполнение комплекса ОРУ по анатомическому признаку. Проведение составленного комплекса ОРУ. Комплекс ***ОРУ на 32 счета (ЛР 11)***		
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение литературы по гимнастике. Посещение спортивных клубов и секций.	7	
Тема 3.3. Вольные упражнения.	**Содержание учебного материала**		
	Методика проведения вольных упражнений. Комбинация вольных упражнений под музыкальное сопровождение.		
	Практические занятия	4	
	Демонстрация комбинации вольных упражнений		
	Самостоятельная работа обучающихся: Просмотр телепередач и кинофильмов по теме. Посещение секции	6	
Тема 3.4 Упражнения на снарядах	**Содержание учебного материала**		
	Методика проведения упражнений на гимнастических снарядах; бревно, брусья р/в, скамейка. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Опорный прыжок.		ОК 01 – 10, ЛР 11
	Практические занятия	4	
	Выполнение упражнений на гимнастических снарядах (ЛР 11)		

	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение заданий по развитию физических качеств. Посещение секции (ЛР 15)	6	
Раздел 4. Спортивные игры.		81	
Тема 4.1. Спортивные игры в системе физического воспитания.	**Содержание учебного материала**		
	Спортивные игры как средство общей физической подготовки и активного отдыха. Классификация спортивных игр. История и основные этапы развития спортивных игр. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Правила игры. Организация и проведение соревнований	2	ОК 01 – 10
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферирование: История развития спортивных игр	2	
Тема 4.2. Волейбол.	**Содержание учебного материала**		
	Тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Двухсторонняя игра. Подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола.		ОК 01 – 10, ЛР 16, 18
	Практические занятия	22	
	Обучение технике игры. Стойки и перемещения. Техника верхней передачи и нижнего приема мяча. Верхняя прямая подача. Техника нападающего удара и блокирования. Техника защиты. Учебная игра. Посещение секции. ***Турнир по волейболу (ЛР 16, ЛР 18)***		
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение литературы. Написание рефератов. Наблюдение на соревнованиях на уроках. Просмотр учебных фильмов по технике.	7	
Тема 4.3 Баскетбол	**Содержание учебного материала**		
	Обучение технике игры. Ведение мяча: с высоким и низким отскоком. Ловля и передача мяча: на месте, в движении. Техника нападения. Остановка прыжком и двумя шагами. Повороты на месте, в движении, с изменением направления движения. Броски мяча двумя руками на месте и в движении. Штрафной бросок.		ОК 01 – 10, ЛР 9
	Практические занятия	20	
	Ловля и передача мяча, ведение. Броски мяча в корзину вырывание, выбивание мяча. Прием техники защиты – перехват, приемы, накрывания, тактика нападения. Тактика защиты. Правила игры. Игра по правилам. ***Эстафета с элементами баскетбола (ЛР 9)***		
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение литературы по спортивным играм. Выполнение заданий по развитию физических качеств. Просмотр телепередач. Посещение секции.	8	
Тема 4.4. Ручной мяч	**Содержание учебного материала**		
	Тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Индивидуальные , групповые и командные действия. ***Беседа на тему «Спортивное поведение и спортивная этика» (ЛР16)***		ОК 01 – 10, ЛР 16
	Практические занятия	14	
	Передача и ловля мяча в тройках. Передача и ловля мяча с отскоком от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивания или отбор мяча. Тактика игры, скрестное перемещение. Подстраховка, защитника, нападение, контратака.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферирование. Наблюдение на соревнованиях на уроках. Просмотр учебных фильмов по технике. Посещение секции	6	

Раздел 5. Основы зимних видов спорта.		34	
Тема 5.1. Лыжный спорт.	**Содержание учебного материала**		
	Развитие выносливости. Одновременные и попеременные лыжные ходы. Попеременный двухшажный, одновременный одношажный ходы. Коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности: подъемы, спуски. Прохождение тренировочной дистанции 3-5 км. Подвижные игры.		ОК 01 – 10 ЛР 2
	Практические занятия	18	
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанций и состояния лыжни.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание рефератов по зимним видам спорта. Наблюдение на соревнованиях, уроках. Просмотр и анализ наглядных пособий, учебных кинофильмов. Выполнение заданий по развитию физических качеств. ***Лыжная эстафета (ЛР 2)***	6	
Тема 5.2. Конькобежный спорт	**Содержание учебного материала**		
	Техника безопасности на коньках. Обучение простому катанию на коньках. Обучение скоростному бегу. Обучение технике бега на отдельные дистанции.		ОК 01 – 10
	Практические занятия	16	
	Катание без отрыва коньков ото льда. Бег в парах, ускорение сходу. Бег по малому радиусу. Торможение. Подвижные игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание рефератов по зимним видам спорта. Просмотр и анализ наглядных пособий. Посещение секции.	4	
Раздел 6. Футбол		30	
Тема 6.1. Основы техники игры	**Содержание учебного материала**		
	Техника ведения мяча .Техника передачи мяча. Техника удара по воротам. Тактика игры.		ОК 01 – 10, ЛР 16, 18
	Практические занятия	24	
	Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча в движении. Удар по воротам. Тактика в защите и нападении		
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание рефератов. Наблюдение на соревнованиях, уроках. Просмотр и анализ наглядных пособий, учебных кинофильмов. Выполнение заданий по развитию физических качеств. ***Соревнование по футболу (ЛР 16, ЛР 18)***	6	
	Всего:	234	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

1) кабинет теории и методики физического воспитания;
2) универсальный спортивный зал; тренажерный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
3) оборудование: учебные пособия, таблицы, раздаточные наглядные пособия, видеозаписи.
4) оборудование рабочих мест: гимнастические снаряды; спортивный инвентарь; раздевалки мужские и женские с наличием душевых комнат; место для преподавателя; посадочные места.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже основных печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1 Печатные издания

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312с
2. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
5. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.

6. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
8. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
9. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
10. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
11. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
12. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
13. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

3.2.2 Дополнительные источники

14. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
15. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
16. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019.480 с.
17. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
18. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

3.2.3 Электронные издания

1. Образовательный стандарт основного общего образования по физической культуре
http://www.school.edu.ru/attach/8/169.DOC
2. Примерная программа основного общего образования по физической культуре http://www.mon.gov.ru/edu-politic/standart/pp/25-o.doc
3. Примерная программа основного общего образования по физической культуре http://www.mon.gov.ru/edu-politic/standart/pp/25-1-s.doc

4. Примерная программа основного общего образования по физической культуре (средняя школа профильный уровень) http://www.mon.gov.ru/edu-politic/standart/pp/25-2-s.doc

5. Документ - Физическая культура: основы знаний (пособие, архив WinRAR, 239 KB)
http://resource.stavsu.ru/data/30.rar

6. Учебно-методическое пособие - Гигиенические основы физического воспитания школьников
http://www.tula.net/tgpu/resources/hg

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Контроль и оценка

Общая физическая подготовка, спортивно – техническая, профессионально – прикладная оценивается по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных ПЦК на основании рекомендуемых требований ФГОС к результатам освоения дисциплины «Физическая культура».

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и методико – практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет. Условием допуска к зачету является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и упражнения обучающиеся сдают с учетом медицинской группы.

Итоговая аттестация после завершения обучения проводится в форме дифференцированного зачета.

Проверка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
уметь:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Контроль уровня совершенствования важных физических качеств, определение оптимальной индивидуальной нагрузки
знать:	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж
Итоговая аттестация в форме зачета	

Контрольные нормативы по проверке овладения студентами умениями и навыками

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20