

.

Приложение 4.21
к ПООП по специальности
23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей,
систем и агрегатов автомобилей»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ.04. Физическая культура»

2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..	22

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и реализуется по всем специальностям среднего профессионального образования.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины студент должен:

уметь:

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

знать:

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

В рамках программы учебной дисциплины «Физическая культура» у обучающихся формируются следующие общие компетенции и личностные результаты:

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. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

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.

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. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

В процессе изучения дисциплины деятельность обучающихся направлена на формирование личностных результатов воспитания.

<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания, определённые федеральным центром (дескрипторы)</p>	<p align="center">Код личностных результатов реализации программы воспитания</p>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
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 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
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 9
Забогающийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11

**Личностные результаты
реализации программы воспитания, определённые
Ульяновской областью**

Владеющий навыками принятия решений социально-бытовых вопросов	ЛР 14
Владеющий физической выносливостью в соответствии с требованиями профессиональных компетенций	ЛР 15
Осознающий значимость ведения ЗОЖ для достижения собственных и общественно-значимых целей	ЛР 16
Умеющий быстро принимать решения, распределять собственные ресурсы и управлять своим временем	ЛР 19
Личностные результаты реализации программы воспитания, определённые отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно-мыслящий.	ЛР 23
Приобретение обучающимися социально значимых знаний о нормах и традициях поведения человека как гражданина и патриота своего Отечества.	ЛР 25
Приобретение обучающимися социально значимых знаний о правилах ведения экологического образа жизни о нормах и традициях трудовой деятельности человека о нормах и традициях поведения человека в многонациональном, многокультурном обществе.	ЛР 26
Ценностное отношение обучающихся к своему Отечеству, к своей малой и большой Родине, уважительного отношения к ее истории и ответственного отношения к ее современности.	ЛР 27

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	170
в т.ч. в форме практической подготовки	170
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	170
курсовая работа (проект)	-
консультации	18
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме зачёта	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
<p>Тема 1 Легкая атлетика</p>	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> –технически правильно выполнять легкоатлетические упражнения: кроссовый бег, бег на короткие дистанции, прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту с разбега, метание гранат с разбега; – выполнять контрольные упражнения и нормативы по легкой атлетике <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основные правила соревнований по видам легкоатлетических упражнений, технику безопасности при выполнении этих упражнений; – методику составления и проведения самостоятельных занятий по легкой атлетике для развития двигательных способностей и совершенствования технических элементов в соответствии с требованиями рабочей программы; – анализировать технику выполнения легкоатлетических упражнений, выявлять ошибки, знать 		<p>ОК2</p> <p>ОК3</p> <p>ОК6</p> <p>ОК10</p> <p>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 10, ЛР 14, ЛР 19</p>

методику их исправления.		
Содержание учебного материала	38	
1. Техника низкого старта. Семенящий бег, бег с захлёстыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах, передвижение с подскоками, передвижение прыжками с ноги на ногу, прыжки на одной ноге, свободное ускорение.	4	
2. Техника бега на короткие дистанции. Семенящий бег, бег с захлёстыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах, передвижение с подскоками, передвижение прыжками с ноги на ногу, прыжки на одной ноге, свободное ускорение. Бег на короткие дистанции 60 – 100 м.	4	
3. Техника бега на средние дистанции. Высокий старт, бег по твердому грунту, бег по мягкому грунту, бег с изменением направления движения, бег по скользкому грунту, финиширование, тактика кроссового бега. Бег на средние дистанции 400 м, 800 м, 1000 м.	6	
4. Техника высокого старта. Техника финиширования. Техника эстафетного бега.	6	
5. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Бег на длинные дистанции – 2000м, 3000м. Кроссовая подготовка.	6	
6. Техника метания гранаты. Специальные и подводящие упражнения для метания гранаты, держания снаряда, финальное усилие в метании гранаты стоя лицом в сторону метания, стоя боком в сторону метания, метание со скрестного шага, метание с трех шагов, метание с полного разбега, правила подбора разбега. Метание гранат на дальность: 500 г (девушки), 700 г (юноши)	6	
7. Техника прыжков в длину с разбега. Специальные и подводящие упражнения для прыжков в длину с разбега, разбег, толчок, техника полета, техника приземления, правила	6	

	подбора разбега. Прыжки с места и с разбега.		
Тема 2. Спортивные игры Футбол.	Уметь: -использовать технические приёмы игры, проводить разминку Знать: -правила соревнований, жесты судьи		ОК2 ОК3
	Содержание учебного материала	16	ОК6
	1. Удары по мячу с места в движении.	4	ОК10
	2. Ведение и передачи, остановка мяча на месте и в движении	4	ЛР 4, ЛР 16
	3. Техника и тактика игры в защите и нападении	4	
	4. Двухсторонние учебные игры	4	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 3. Спортивные игры Баскетбол	уметь: – выполнять технические элементы игры в баскетбол; – владеть методикой управления психоэмоциональным состоянием во время учебной и игровой деятельности; – выполнять контрольные упражнения и нормативы, предусмотренные рабочей программой; – моделировать технические элементы и индивидуальные тактические действия в игровой деятельности; – проводить самостоятельные занятия по совершенствованию технических элементов игры в баскетбол и развитию физических качеств. знать: – личную гигиену, профилактику травматизма, технику безопасности при занятиях баскетболом; – основные правила соревнований, судейские жесты; – методику планирования и проведения самостоятельных занятий для совершенствования технических элементов игры в баскетбол.		ОК2 ОК3 ОК6 ОК10 ЛР 3, ЛР 7, ЛР 15
	Содержание учебного материала	30	

	1. Ведение мяча. левой, правой рукой; с переводом из правой в левую и наоборот; ведение с остановками, с изменениями направления движения и скорости перемещения.	6	
	2. Передачи, перехваты, отбор мяча двумя руками от груди, из-за головы с места и в прыжке, левой, правой от плеча (броски выполняются на месте и в движении).	6	
	3. Броски мяча по кольцу. Штрафные броски (одной от плеча, двумя от груди, из-за головы), броски после ведения справа и слева от щита, броски в прыжке.	6	
	4. Тактические действия игроков в защите и в нападении. Зонная защита 2-3, 2-1-2, личная защита, защита с применением прессинга. Нападение быстрым прорывом, против зонной защиты, против личной защиты, против прессинга, после вбрасывания из-за боковой линии.	6	
	5. Учебные игры. Проведение учебных игр с умением моделировать варианты технических элементов и тактических действий.	6	
Тема 4. Спортивные игры. Волейбол	<p>уметь: – выполнять технические элементы игры в волейбол;</p> <p>– владеть методикой управления психоэмоциональным состоянием во время учебной и игровой деятельности;</p> <p>– выполнять контрольные упражнения и нормативы, предусмотренные рабочей программой; – моделировать технические элементы и индивидуальные тактические действия в игровой деятельности;</p>		<p>ОК2</p> <p>ОК3</p> <p>ОК6</p>

	<p>– проводить самостоятельные занятия по совершенствованию технических элементов игры в волейбол и развитию физических качеств.</p> <p>знать: – личную гигиену, профилактику травматизма, технику безопасности при занятиях волейболом; – основные правила соревнований, судейские жесты;</p> <p>– методику планирования и проведения самостоятельных занятий для совершенствования технических элементов игры в волейбол.</p>		<p>OK10</p> <p>ЛР 8, ЛР 16</p>
	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>32</p>	
	<p>1. Стойки и перемещения. Стойки: основная, высокая, низкая. Перемещения: ходьба быстрым шагом, бег, скачок, выпад.</p>	<p>2</p>	
	<p>2. Подачи. Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя боковая подача, планирующая подача.</p>	<p>6</p>	
	<p>3. Приемы и передачи мяча двумя руками сверху и снизу.</p>	<p>6</p>	
	<p>4. Нападающие удары. Прямой нападающий удар (по диагонали, по линии, с переводом вправо, влево), боковой нападающий удар. Блокирование. Одиночное, парное, групповое</p>	<p>6</p>	
	<p>5. Тактика защиты и нападения. Организация защиты «углом назад», после подачи соперника, организация защиты «углом вперед» после подачи соперника, организация защиты после нападающего удара соперника и блокирования (одиночного, парного, группового) в зонах 2, 4,</p>	<p>6</p>	
	<p>6. Учебные игры. Проведение учебных игр с умением моделировать вариант технических элементов и тактических действий, умением контролировать психоэмоциональное состояние во время игровой деятельности.</p>	<p>6</p>	

Тема 5 Гимнастика	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять строевые упражнения на месте и в движении; – осваивать и выполнять упражнения на гимнастических снарядах; – моделировать физические нагрузки для развития двигательных способностей; – проявлять физические качества: силу, координацию движений, ловкость, статическую выносливость, скоростно-силовые качества. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – гимнастическую терминологию, правила техники безопасности при занятиях на снарядах, правила страховки и само страховки при выполнении гимнастических упражнений; – методику составления и проведения комплекса общеразвивающих упражнений с группой; – основные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и методику их исправления; – методику составления и проведения комплексов упражнений для самостоятельных занятий гимнастикой по развитию двигательных способностей и основных технических элементов. 		ОК2 ОК3 ОК6 ОК10 ЛР 9, ЛР 11
	Содержание учебного материала	20	
	1. Строевые упражнения Повороты на месте, ходьба на месте и в движении, повороты в движении, перестроение из одной шеренги в две, три и обратно, перестроение в движении из одной колонны в две, три и обратно.	2	
	2. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения с предметами (гимнастическая палка, скакалка, мячи, отягощения), упражнения у гимнастической стенки.	2	
	3. Акробатические упражнения. Перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках (юноши), мостик из положения лежа и стоя, равновесия, полушпагат и шпагат (девушки), переворот боком.	4	
	4. Опорные прыжки Юноши - «ноги врозь» через гимнастического козла; «ноги врозь» через	4	

	гимнастического коня в длину; «ноги врозь», согнув ноги через гимнастического коня в ширину.		
	5. Упражнения на гимнастической перекладине (юноши). Висы, размахивания, подтягивания, подъём разгибом, переворот вперед и назад, подъём переворотом, выход силой, соскоки.	4	
	6. Развитие физических качеств. Силы, статической силы, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств. Силовые упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6. Настольный теннис	Уметь: - Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях - Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов знать: - Технику безопасности при выполнении технических упражнений - Основные приёмы техники выполнения ударов.		ОК2
	Содержание учебного материала	6	ОК3
	1. Техника игры в нападении.	2	ОК6
	2. Техника игры в защите.	2	ОК10
	3.Контрольные спарринг игры.	2	ЛР 6
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

<p>Тема 7. Лыжная подготовка</p>	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – рационально использовать оптимальную технику передвижения на лыжах с учетом рельефа местности, условий скольжения и физической подготовленности обучающихся; – выполнять контрольные нормативы и упражнения по лыжной подготовке предусмотренные рабочей программой; – проявлять и развивать физические качества: общую выносливость, скоростную выносливость, скоростно-силовые качества; – уметь контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений при передвижении на лыжах; – правильно подбирать лыжный инвентарь в зависимости от роста-весовых показателей, применять лыжные смазки в соответствии с погодными условиями. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правила личной гигиены при занятиях лыжными гонками, требования к профилактике переохлаждений, технику безопасности, при передвижении на лыжах, правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях; – основные правила соревнований по лыжным гонкам; – методику планирования и проведения самостоятельных занятий по лыжной подготовке для совершенствования техники передвижения на лыжах и развития физических качеств имеющих преобладающее значение в лыжных гонках; – анализировать технику передвижения на лыжах, выявлять ошибки и методы их исправления. 		<p>ОК2</p> <p>ОК3</p> <p>ОК6</p> <p>ОК10</p> <p>ЛР 5, ЛР 10, ЛР 15, ЛР 19</p>
	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>16</p>	
	<p>1. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Передвижение с лыжами, повороты с лыжами, повороты на лыжах (переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом на 180°, прыжком на 90° с опорой на палки), размыкание в шеренге, перестроение из одной шеренги в две и обратно.</p>	<p>2</p>	

	2. Техника передвижения классическими ходами. Скользкий шаг, переменный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход.	2	
	3. Техника передвижения свободным стилем. Одновременный одношажный коньковый ход, одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный двушажной коньковый ход без толчка палками.	4	
	4. Техника преодоления спусков и подъемов. В высокой, средней, низкой стойках и стойке отдыха	4	
	5. Техника поворотов в движении. Поворот переступанием, упором, на параллельных лыжах.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Промежуточная аттестация	12	
	Всего:	170	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации программы учебной дисциплины имеется спортивно-оздоровительный центр «Мечта» им. С.М. Зимина, открытый стадион широкого профиля, оснащенные соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

СОЦ «Мечта» им. С. М. Зимина, оснащенный оборудованием:

- стенки гимнастические;
- перекладины навесные универсальные для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладины, брусья, конь для прыжков и др.),
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой,
- маты гимнастические,
- канат, канат для перетягивания,
- стойки для прыжков в высоту,
- перекладина для прыжков в высоту,
- зона приземления для прыжков в высоту,
- беговая дорожка,
- скакалки, обручи, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг,
- секундомеры,
- весы напольные,
- ростомер,
- динамометры,
- приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные,
- щиты баскетбольные,
- рамы для выноса баскетбольного щита,
- сетки баскетбольные,
- мячи баскетбольные,
- стойки волейбольные,
- защита для волейбольных стоек,
- сетка волейбольная,
- антенны волейбольные с карманами,
- волейбольные мячи,
- ворота для мини-футбола,
- сетки для ворот мини-футбольных,
- гасители для ворот мини-футбольных,
- мячи для мини-футбола,
- теннисные столы, ракетки, шарики, и др.

Открытый стадион широкого профиля, оснащенный оборудованием:

беговые дорожки,
футбольное поле,
ворота футбольные,
сетки для футбольных ворот,
мячи футбольные,
стойки для прыжков в высоту,
перекладина для прыжков в высоту,
зона приземления для прыжков в высоту,
брусок отталкивания для прыжков в длину,
зона приземления для прыжков в длину,
турники уличные,
брусья уличные,
колодки-стартовые,
стартовые флажки,
палочки-эстафетные,
гранаты учебные женские и мужские,
нагрудные номера,
тумбы «Старт—Финиш», «Поворот»,
рулетка металлическая,
мерный шнур,
секундомеры.

Для реализации программы учебной дисциплины активно применяются следующие технические средства обучения:

- ноутбук,
- проектор,
- портативная колонка.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы в библиотечном фонде образовательной организации имеются печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009))

3.2.2. Основные электронные издания:

<http://www.fizkult-ura.ru>

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

<http://www.download-referat.narod.ru/physculture.htm>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ 04 «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, приема учебных контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенны знания)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов
	2	3
<p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	Гимнастика	
	<p>Четкое и правильное выполнение строевых приемов и упражнений. Демонстрация свободного владения и технически правильного исполнения опорных прыжков через гимнастического козла и гимнастического коня. Технически правильное выполнение упражнений и комбинаций:</p> <ul style="list-style-type: none"> – по акробатике; – на гимнастическом бревне (дев.); – на разновысоких брусьях (дев.); – на гимнастической перекладине (юн.); – на параллельных брусьях (юн.). <p>Методически грамотный подбор физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию физических качеств и совершенствования технических элементов. Выполнение контрольных упражнений и нормативов по гимнастике.</p>	<p>Входной контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – педагогические наблюдения и оценка первоначальных умений по выполнению физических упражнений; – проведение предварительного тестирования по выполнению контрольных упражнений и нормативов с последующим внесением корректив в использовании средств и методов физической культуры для улучшения этих показателей. <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наблюдение за выполнением физических упражнений во время практических занятий; – оценивание выполнения гимнастических упражнений на практических занятиях; – наблюдения и оценка за динамикой развития физических качеств и совершенствования технических элементов в процессе самостоятельных занятий. <p>Заключительный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценка по выполнению гимнастических упражнений; – оценка сдачи контрольных нормативов.
	Легкая атлетика	
	<p>Свободное и отработанное до автоматизма выполнения специально-беговых и прыжковых упражнений. Демонстрация технически правильного выполнения и вариативности исполнения в зависимости от погодных условий, состояния и качества покрытия мест занятий, состояния организма</p>	<p>Входной контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – педагогические наблюдения и оценка первоначальных умений по выполнению легкоатлетических упражнений; – проведение предварительного тестирования по выполнению контрольных упражнений и нормативов с последующим внесением корректив в использовании средств и методов

	<p>и рельефа местности; – технику бега накороткие дистанции с низкого старта; – эстафетный бег; – технику прыжков в длину с места и разбега; – технику прыжков в высоту с разбега; – технику метания гранаты. Методически правильное использование средств и методов физической культуры для самостоятельных занятий по развитию физических качеств и совершенствования технических элементов. Выполнять контрольные упражнения и нормативы по легкой атлетике.</p>	<p>время практических занятий; –оценивание выполнения легкоатлетических упражнений на практических занятиях; – наблюдения и оценка за динамикой развития физических качеств и совершенствования технических элементов в процессе самостоятельных занятий. <u>Заключительный контроль:</u> –оценка по выполнению легкоатлетических упражнений; –оценка сдачи контрольных нормативов.</p>
Лыжная подготовка		
	<p>физической подготовленности легкоатлетических упражнений; – высокий старт, технику кроссового бега по различным видам грунта Четкое и технически правильное выполнение строевых упражнений с лыжами и на лыжах. Демонстрация правильной техники выполнения и вариативности использования в зависимости от погодных условий, скольжения, рельефа местности, физической подготовленности обучающихся способов передвижения на лыжах: – классических ходов; – коньковых ходов; – техники преодоления подъемов и спусков; – техники торможения; – техники поворотов в движении. Методически правильное использование средств и методов физической культуры для самостоятельных занятий по развитию физических качеств и совершенствования техники передвижения на лыжах. Выполнять контрольные упражнения и нормативы.</p>	<p>физической культуры для улучшения этих показателей. <u>Текущий контроль:</u> – экспертное наблюдение за выполнением физических упражнений <u>Входной контроль:</u> – педагогические наблюдения и оценка первоначальных умений по выполнению способов передвижения на лыжах. <u>Текущий контроль:</u> – наблюдение за техникой передвижения на лыжах во время практических занятий; –оценивание техники и способов передвижения на лыжах их вариативности в связи с изменением условий передвижения на практических занятиях; – наблюдения и оценка за динамикой развития физических качеств и совершенствования техники передвижения на лыжах в процессе самостоятельных занятий. <u>Заключительный контроль:</u> – оценка техники передвижения на лыжах; – оценка выполнения контрольных нормативов.</p>

Спортивные игры. Баскетбол

Свободное и доведенное до автоматических действий способы передвижения без мяча и с мячом.
Демонстрация правильной техники владения мячом и моделирования вариантов ее использования в зависимости от действий соперников и партнеров по команде:
– ведение мяча;
– передачи мяча на месте и в движении;
– броски мяча по кольцу с места и в движении;
– умения принимать оптимальные варианты тактических действий в нападении и защите в зависимости от противодействия соперника.
Методически правильное использование средств и методов физической культуры для самостоятельных занятий по развитию физических качеств и совершенствования технических элементов игры в баскетбол.
Выполнение контрольных упражнений и нормативов.

Входной контроль:

– педагогические наблюдения и оценка первоначальных умений владения мячом;
– проведение предварительного тестирования по выполнению контрольных упражнений и нормативов.

Текущий контроль:

– наблюдение за техникой владения мячом на практических занятиях;
– оценивание технических элементов игры в баскетбол;
– наблюдения и оценка за динамикой развития физических качеств и совершенствования техники владения мячом в процессе самостоятельных занятий
– оценка выполнения технических элементов игры в баскетбол;
– оценка выполнения контрольных нормативов.

Спортивные игры. Волейбол

	<p>Свободно, легко и технически правильно выполнять стойки волейболиста и перемещения по площадке.</p> <p>Демонстрация правильной техники владения мячом и моделирование вариантов ее использования в зависимости от действий соперников и партнеров по команде:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подача; – передача; – прием мяча; – нападающие удары; – блокирование; – умения применять оптимальные варианты тактических действий в нападении и в защите в зависимости от противодействия противника. <p>Методически правильное использование средств и методов физической культуры для самостоятельных занятий по развитию физических качеств и совершенствования технических элементов игры в волейбол.</p> <p>Выполнение контрольных упражнений и нормативов</p>	<p><u>Входной контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – педагогические наблюдения и оценка первоначальных умений владения мячом; – проведение предварительного тестирования по выполнению контрольных упражнений и нормативов. <p><u>Текущий контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – наблюдение за техникой владения мячом на практических занятиях; – оценивание технических элементов игры в волейбол; – наблюдения и оценка за динамикой развития физических качеств и совершенствования техники владения мячом в процессе самостоятельных занятий. <p><u>Заключительный контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – оценка выполнения технических элементов игры в волейбол;
<u>Профессионально-прикладная физическая подготовка</u>		
	<p>Демонстрация методики подбора и проведения физических упражнений для развития профессионально важных качеств и способностей с использованием разделов физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> – из гимнастики; – из легкой атлетики; – из лыжной подготовки; – из спортивных игр (волейбол, баскетбол); – подвижные игры. <p>Методически правильное проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции негативного воздействия на организм во время прохождения практического обучения и будущей профессиональной деятельности.</p>	<p><u>Входной контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – педагогические наблюдения и оценка первоначальных данных по развитию профессиональных качеств и двигательных способностей. <p><u>Текущий контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – оценивание наблюдения и оценка за динамикой развития профессионально важных физических качеств и двигательных способностей во время проведения практических занятий и в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. <p><u>Заключительный контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – оценка выполнения упражнений по развитию профессионально важных физических качеств и двигательных способностей.

<p><u>Знать:</u> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном развитии человека; основы здорового образа жизни. ОК-2, ОК-3.</p>	<p><u>Иметь основные понятия:</u> – о роли занятий физическими упражнениями на организм обучающихся и их значении в становлении личности и подготовки молодого специалиста; – по методике подбора средств и метода физической культуры для развития профессионально важных и двигательных способностей; – о здоровом образе жизни, негативном влиянии на организм вредных привычек и их последствий; – по основным правилам соревнований по разделам рабочей программы</p>	<p><u>Входной контроль:</u> – предварительный опрос по знаниям лекционного материала. <u>Текущий контроль:</u> – оценка знаний правил соревнований во время практических занятий; – проверка знаний по проверке состояния организма во время занятий физическими упражнениями. <u>Заключительный контроль:</u> – оценка письменного тестирования по теоретическому разделу рабочей программы.</p>
--	--	---