

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Архангельской области
«Архангельский педагогический колледж»
(ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»)

РАССМОТРЕНО И
ОДОБРЕНО на заседании
ПЦК учебных дисциплин и
профессиональных модулей
в области физической
культуры и
дополнительного
образования
Протокол № 10
от «11» июня 2025 г.
Председатель:
Л.В. Голубева, к.с.-х.н.

РЕКОМЕНДОВАНО
к утверждению экспертным
советом Архангельского
педколледжа
Протокол № 3
от «13» июня 2025 г.
Председатель экспертного
совета:
Т.С. Григорьева

УТВЕРЖДАЮ
Директор Архангельского
педколледжа
_____ Л.А. Перова
«14» июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 Физическая культура

Программа учебной дисциплины *СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА* разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»

Разработчики: Гуляева Л.И., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Общая характеристика	4
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	4
2. Структура и содержание дисциплины	4
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	4
2.2. Содержание дисциплины	6
3. Условия реализации дисциплины	15
3.1. Материально-техническое обеспечение	15
3.2. Учебно-методическое обеспечение	15
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 Физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью основной образовательной программы (ООП) в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования: *49.02.01 Физическая культура*.

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности среднего профессионального образования *49.02.01 Физическая культура*.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

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

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

Содержание программы учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта знаний специально – прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК, ПК	Дисциплинарные результаты	
	Умения	Знания

ОК 04.	1. Уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	1. Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.
ОК 08	1. Иметь положительные показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определённых, обязательных и дополнительных контрольных нормативов и тестов, разрабатываемых колледжем с учётом профессиональной специфики и имеющейся спортивной базы; 2. Принять и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; 3. Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; 4. Готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Физические способности человека и основы здорового образа жизни. 2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения; 3. Знание форм и содержания физических упражнений, средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп. 4. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	в т.ч. в форме практической подготовки
Объем образовательной программы учебной дисциплины в том числе:	176	116
теоретическое обучение	60	
практические занятия	116	116

<i>Курсовая работа (проект)</i>	–	–
Самостоятельная работа	–	–
Промежуточная аттестация в <i>форме зачета</i>	–	–
Всего	176	116

Вид учебной работы	Количество академических часов		
	2 курс	3 курс	4 курс
Максимальная учебная нагрузка			
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	64	64	48
- теоретические занятия	24	24	12
- практические занятия	40	40	36

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
2 курс 3 семестр		176/116	
РАЗДЕЛ 1. Теоретический		10/20	
Тема 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	1. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями.	2	
Тема 2. Основы здорового образа жизни, роль физической культуры в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	1.Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. 2. Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность. Качество жизни. 3. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. 4.Утомление. Фазы утомления. Восстановление. Виды восстановления. Средства восстановления.	4	
Раздел 2. Методико-практический			
Тема1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	9	ОК 04 ОК 08
	1. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие 1. «Комплекс ОРУ и СБУ для лёгкой атлетики. Равномерный бег».	2	

	2. Практическое занятие 2. «Бег на короткие дистанции. Техника низкого, высокого старта. Техника бега по дистанции, финиширования. Бег 100 метров»	2	
	3. Практическое занятие 3. «Отработка техники прыжка в длину с места»	2	
	4. Практическое занятие 4. «Бег на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время»	2	
Тема 2 Спортивные игры (Баскетбол)	Содержание учебного материала	13	OK 04 OK 08
	1. Техника безопасности на уроках по баскетболу	1	
	2. Правила игры в баскетбол	2	
	В том числе практических занятий	12	
	1. Практическое занятие 5. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Ведение мяча на месте различными способами.	2	
	2. Практическое занятие 6. Совершенствование техники ведения мяча левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости, с сопротивлением и без сопротивления защитника.	2	
	3. Практическое занятие 7. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	4	OK 04 OK 08
	4. Практическое занятие 8. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, двумя руками из-за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой за спиной.	2	
	5. Практическое занятие 9. зачёт	2	
2 курс 4 семестр		34	
Раздел 1. Теоретический		14/20	
Тема 3. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	1 Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	2	
	2 Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.	4	

Раздел 2. Методико-практический			
Тема 3. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	13	ОК 08
	1. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.	1	
	2. Правила соревнований по лыжам.	2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
	1. Практическое занятие 10. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пятки лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	
	2. Практическое занятие 11. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	
	3. Практическое занятие 12. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно - одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	
	4. Практическое занятие 13. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	2	
	5. Практическое занятие 14. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	2	
Тема 4 Гимнастика с основами акробатики	Содержание учебного материала	15	ОК 08 ОК 04
	1. Техника безопасности на уроках по гимнастике.	1	
	2. Развитие физических способностей средствами гимнастики	2	
	3. Осуществление самоконтроля в процессе занятий гимнастикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения	2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
	1. Практическое занятие 15.. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	2	
	2. Практическое занятие 16. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	2	

	3. Практическое занятие 17. Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	
	1. Практическое занятие 18. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	2	
	2. Практическое занятие 19. зачёт	2	
3 курс 5 семестр		32	
Раздел 1. Теоретический		12/20	
Тема 4. Физическая культура и профессиональная деятельность	Содержание учебного материала		
	1. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность.	1	
	2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.	2	
	3. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
Раздел 2. Методико-практический			
Тема 1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	11	ОК 08
	1. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетике.	1	
	2. Развитие физических способностей, в том числе профессионально-прикладных средствами лёгкой атлетики	2	
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие 20. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.	2	
	2. Практическое занятие 21. Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	3	
	3. Практическое занятие 22. Кросс по пересеченной местности 2000 м	1	
	1. Практическое занятие 28. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой	2	

	прыжка в длину с разбега.		
Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала		ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях.	1	
	В том числе практических занятий	12	
	1.Практическое занятие 29. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	2	
	2..Практическое занятие 30. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	2	
	3.Практическое занятие 31. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2	
	4.Практическое занятие 32. Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	
	5. Практическое занятие 33. зачёт	2	
3 курс 6 семестр		32	
Раздел 1. Теоретический		12/20	
Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала	5	ОК 04 ОК 08
	1. Значение двигательной подготовленности как составляющей профессиональной готовности специалиста в области физической культуры и спорта к выполнению трудовых функций.	1	
	2. Средства профессионально-прикладной физической подготовки	1	
Тема 6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Содержание учебного материала		
	1. Структура, нормативные требования для обучающихся СПО	2	
Раздел 2. Методико-практический			
Тема 2. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	13	ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу	2	
	2. Правила игры.	2	
	В том числе практических занятий	10	
	1.Практическое занятие 34. Основная стойка волейболиста. Техника перемещения волейболиста. Совершенствования техники выполнения	2	

	передач двумя руками сверху и снизу над собой.		
	2.Практическое занятие 35. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	2	
	3.Практическое занятие 36. Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты	2	
	4.Практическое занятие 37. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	
	5Практическое занятие 38. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	2	
Тема 1 . Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	14	ОК 08
	1. Осуществление самоконтроля в процессе занятий лёгкой атлетикой и оценка собственного физического и психического состояния, в том числе динамики его изменения	2	
	2. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики.	2	
	В том числе практических занятий	10	
	1.Практическое занятие 49. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.	2	
	2.Практическое занятие 50. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, в бегание с прямой в круг, бег по виражу.	2	
	3.Практическое занятие 51. Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	2	
	4. Практическое занятие 52. Бег на средние дистанции 500м., 800м	2	ОК 04 ОК 08

	5. Практическое занятие 53. зачёт	2	
4 курс 7 семестр		22 6/16	ОК 04 ОК 08
Раздел 1. теоретический			
Тема 7. Средства физической культуры	Содержание учебного материала		
	1 Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	1	
	2 Зоны риска физического здоровья учителя	1	
	3 Средства профилактики перенапряжения, стресса	1	
	4 Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек.	1	
Раздел 2. Методико-практический			
Тема 4. Гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 08 ОК 04
	В том числе практических занятий	16	
	1.Практическое занятие 54. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пиридастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	4	
	1.Практическое занятие 55. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений для укрепления осанки и профилактики плоскостопия	2	
	1.Практическое занятие 56. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	2	
	1.Практическое занятие 57. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	2	
	2.Практическое занятие 59. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	4	

	3. Практическое занятие 60. зачёт	2	
4 курс 8 семестр		26	
Раздел 1. Теоретический		6/20	
Тема 8. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	1 Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека	2	
	2. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения	2	
	3. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхροгимнастика по методу «Ключ»).	2	
Раздел 2. Методико-практический			
Тема 4. Гимнастика	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08
	1 Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.		
	2 Общеразвивающие упражнения, упражнения с гимнастической палкой, мячами, скакалками.		
	В том числе практических занятий	10	
	1. Практическое занятие 60. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	4	
	2. Практическое занятие 61. Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики.	6	
Тема 1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08
	1 Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие и длинные дистанции		
	2 Совершенствование техники на средние дистанции.		
	В том числе практических занятий	10	
	1. Практическое занятие 62. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой Практическое занятие 27. Равномерный бег. Бег на 2000м., 3000м.	4	
	2. Практическое занятие 63. Равномерный бег. Бег на 2000м., 3000м.	2	

	3. Практическое занятие 64. Метание малого мяча, гранаты	2	
	4. Практическое занятие 65. зачёт	2	
Всего:		176/116/60	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащенные в соответствии с Приложением 3 ОПОП-П.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура», оснащены 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.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Основные печатные издания

1. «Физическая культура». Учебник и практикум для СПО/ под редакцией А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. 2023 г.
2. «Физическая культура учебник для студ. Учреждений СПО/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев.- 13-е изд., стер.- М. : Издательский центр «Академия», 2022 г.

3.2.2. Основные электронные издания

1. 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. Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/511813>
2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО (Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.) Юрайт.2023 г. Режим доступа: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-511813#page/2>
3. ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 2-е изд., испр. и доп. Учебник и практикум для СПО. Алсахов Д.С. Режим доступа: <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-515160#page/1>
4. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 141 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-10199-7. Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/517618>
5. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. —

148 с. - (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/518200>

3.2.3. Дополнительные источники

1. «Самостоятельные занятия физической культурой». Учебное пособие. Под редакцией О.А. Козлова, Е.Ю.Коротаева.
2. «Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки студентов». Учебное пособие для СПО. Под редакцией А.С. Королев, О.Г. Барышников, С.А. Андронов. 2023.
3. «Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры, календарно-тематическое планирование» Учебное пособие для СПО, 2-е издание. Под редакцией С.А. Литвинов. 2022 г.
4. «Физическая подготовка. Сдача нормативов комплекса ГТО». Учебное пособие для СПО, 2-е издание. Под редакцией И.М. Туревский, В.Н. Бородаенко, Л.В. Тарасенко. 2023 г.
5. «Физиология человека. Спорт». Учебное пособие для СПО. Под редакцией Капилевич Л.В. Юрайт.2023.
6. «Теория и история физической культуры и спорта». Учебник и практикум 2-е издание, исправленное и дополненное. Д.С. Аслахов. Москва. Юрайт. 2023 г.
7. «Физическая культура» учебное пособие. Под редакцией А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2022.
8. «Физическая культура»: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, формируемых в рамках дисциплины		
Личностные: - влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья, - Роль двигательной	Критерии оценки при устном опросе: Отметка 5 (отлично) выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности. Отметка 4 (хорошо) ставится за ответ, в котором содержатся	Текущий контроль: - составление словаря терминов, либо кроссворда ; - защита презентации/доклада-Презентации; - выполнение самостоятельной работы ;

активности в здоровом образе жизни;

Метапредметные:

- применение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ в процессе профессиональной и повседневной жизни

Предметные:

- основные современные технологии укрепления и сохранения здоровья, основные методы профилактики для предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

Личностные:

- теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма;

- средства и методы развития основных физических качеств;

- особенности самостоятельного использования навыков профессиональной адаптивной физической культуры в трудовых и жизненных ситуациях;

Метапредметные:

- методы здоровьесберегающих и информационных технологий;

- основы базовой культуры личности.

- составление целостные

небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка 3 (удовлетворительно)

получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Отметка 2 (не удовлетворительно)

выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Критерии оценки при выполнении контрольных заданий, нормативов:

Отметка 5 (отлично) ставится, если 90 – 100 % задание выполнено верно.

Отметка 4 (хорошо) ставится, если верно выполнено 70 -80 % заданий выполнено верно.

Отметка 3 (удовлетворительно) ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно.

Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится **Отметка 2 (не удовлетворительно)**.

Критерии оценки на зачете:

Отметка 5 (отлично) ставится, если 90 – 100 % контрольных заданий и тестов выполнено верно.

Отметка 4 (хорошо) ставится, если 70 -80 % заданий выполнено верно.

Отметка 3 (удовлетворительно) ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно.

Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится **отметка 2 (не удовлетворительно)**.

- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;

- составление профиограммы;

- заполнение дневника самоконтроля;

- защита реферата;

- составление кроссворда;

- фронтальный опрос;

- контрольное тестирование; - составление комплекса упражнений .

двигательные действия из отдельных элементов;

- основные способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Предметные:

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

- основные аспекты Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении, средства профилактики перенапряжения

Личностные:

-законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры

Знание биографии спортсменов, обучающихся в данном учебном заведении, достигших высоких спортивных результатов на всех уровнях соревновательной деятельности и т.п.

Метапредметные:

Правила по игровым видам спорта (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис и др.), основные физические качества, основы межличностных отношений

Предметные:

- базовые виды спорта и их технические приемы используемые в командных соревнованиях;

Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины

Личностные:

- применять свои способности к саморазвитию и личностному самоопределению;
- самостоятельно использовать элементы физической культуры как составляющую доминанты здоровья;
- самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной физической культуры;
- Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

Критерии оценки при выполнении практических работ, нормативов, тестов:

Отметка 5 (отлично) ставится, если 90 – 100 % практических заданий, нормативов, тестов, проб выполнено верно.

Отметка 4 (хорошо) ставится, если верно выполнено 70 -80 % заданий выполнено верно.

Отметка 3 (удовлетворительно) ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно.

Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится **Отметка 2 (не удовлетворительно).**

Критерии оценки при выполнении контрольных заданий:

Отметка 5 (отлично) —
двигательное действие выполнено

Текущий контроль:

- оценивание практической работы
- тестирование (контрольная работа по теории)
- демонстрация комплекса ОРУ,
- сдача контрольных нормативов

Метапредметные:

- использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурой, оздоровительной и социальной практике;
- успешно переносить теоретические знания по выполнению упражнений на практику.

Предметные:

- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

Личностные:

- Сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Метапредметные:

- сотрудничать с преподавателями и сверстниками с

правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях;

Отметка 4 (хорошо) - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Отметка 3 (удовлетворительно) - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях;

Отметка 2 (не удовлетворительно) - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки при защите комплексов упражнений:

Отметка 5 (отлично) ставится, если 90 – 100 % упражнение выполнено правильно, владеет техническими приемами и двигательными действиями;

Отметка 4 (хорошо) ставится, если верно выполнено 70 -80 % заданий.

Отметка (удовлетворительно) ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно.

Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится **Отметка 2 (не удовлетворительно)**

Критерии оценки на зачете:

Отметка 5 (отлично) ставится, если 90 – 100 % практических заданий, нормативов, тестов, проб

использованием специальных средств и методов двигательной активности;

Предметные:

-владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в совместной игровой и соревновательной деятельности

Приложение 1

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 2 курса

№ 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	5,5	5,9	6,3	6,9	4,7	5,2	5,7	6,0	6,5
2.	Бег 60 м (сек)	9,4	9,7	10,0	10,3	10,6	7,9	8,3	8,7	9,0	9,7
3.	Бег 100 м (сек)	16,3	17,6	18,0	18,9	19,9	13,8	14,3	14,6	14,9	15,3
4.	Бег 400 м (мин. сек)	1,13	1,15	1,16	1,17	1,20	50,6	52,6	55,1	57,1	60,1
5.	Бег 500 м (мин.сек)	1,34	1,37	1,40	1,48	2,0	--	--	--	--	--
6.	Бег 800 м (мин.сек)	3,14	3,22	3,30	3,40	4,0	2,30	2,37	2,39	2,45	3,1
7.	Бег 1000 м (сек)	4,20	4,40	5,10	5,50	6,20	3,30	3,50	4,10	4,40	5,20
8.	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.)	9,50	11,20	11,50	12,20	12,50	13,10	14,40	15,10	15,60	16,10
8.	Челночный бег 3x10	8,4	8,7	9,0	9,4	9,7	7,1	7,4	7,8	8,2	8,4
9.	Челночный бег 10×10 м (м.с)	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	25,0	27,0	28,5	30,0	31,5
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160	150	140	230	210	200	190	180
11.	Отжимание - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9	7	5	45	35	25	15	5
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)	40	30	20	10	5	50	40	30	20	10
13.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+9	+7	+5	+3	+13	+8	+6	+4	+2
14.	Метание спортивного снаряда- юноши 700 г, девушки 500 г, (м)	21	17	13	10	7	38	32	27	22	18
15.	Бег на лыжах на 800 м	5,0	6,0	7,0	8,0	10,0					
16.	Бег на лыжах на 3 км, 5 км (м.с.)	17,3	18,45	19,15	19,45	20,15	25,40	25,00	23,40	26,0	27,4
17.	Подтягивания из виса на высокой (юн.) и низкой (дев.) перекладине (кол-во раз)	19	13	11	8	3	13	10	8	5	2
18.	Стрельба из пневматической винтовки	25	20	15	10	5	25	20	15	10	5
19.	Прыжки на скакалке (1 мин.)	140	130	120	110	100	140	120	100	90	80
20.	Прыжки на скакалке (5 мин.)	560	530	425	228	170	525	475	375	300	200
21.	Вис на согнутых руках (м. с)	--	--	--	--	--	1,2	59	50	35	20
22.	Волейбол. Передача (верхняя; нижняя над собой)	50	35	20	15	5	57	40	30	20	10
23.	Волейбол. Поддача в цель (кол-во раз из 10)	10	7	3	2	1	10	7	3	2	1

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 3-4 курсов

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 30 м (сек)	5,1	5,7	5,9	6,3	6,9	4,3	4,6	4,8	5,2	5,6
2.	Бег 60 м (сек)	9,6	10,5	10,9	11,2	11,5	7,9	8,6	9,0	9,4	9,7
3.	Бег 100 м (сек)	16,4	17,4	17,8	18,4	19,0	13,1	14,1	14,4	14,9	15,3
4.	Бег 500 м (мин.сек)	1,40	1,48	1,52	2,0	2,4	-	-	-	-	-
5.	Бег 1000 м (сек)	4,20	4,40	5,10	5,50	6,20	3,30	3,50	4,10	4,40	5,20
6.	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.)	9,50	11,20	11,50	12,20	12,50	13,10	14,40	15,10	15,60	16,10
7.	Челночный бег 3x10	8,4	8,7	9,0	9,4	9,7	7,1	7,4	7,8	8,2	8,4
8.	Челночный бег 10×10 м (м.с)	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	25,0	27,0	28,5	30,0	31,5
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160	150	140	230	210	200	190	180
10.	Отжимание - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9	7	5	45	35	25	15	5
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)	40	30	20	10	5	50	40	30	20	10
12.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+9	+7	+5	+3	+13	+8	+6	+4	+2
13.	Метание спортивного снаряда- юноши 700 г, девушки 500 г, (м)	21	17	13	10	7	38	32	27	22	18
14.	Бег на лыжах на 3 км, 5 км (м.с.)	17,3	18,45	19,15	19,45	20,15	25,40	25,00	23,40	26,0	27,4
15.	Подтягивания из виса на высокой (юн.) и низкой (дев.) перекладине (кол-во раз)	19	13	11	8	3	13	10	8	5	2
16.	Стрельба из пневматической винтовки	25	20	15	10	5	25	20	15	10	5
17.	Прыжки на скакалке (1 мин.)	140	130	120	110	100	140	120	100	90	80
18.	Прыжки на скакалке (5 мин.)	560	530	425	228	170	525	475	375	300	200
19.	Вис на согнутых руках (м. с)	-	-	-	-	-	1,2	59	50	35	20