

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Х.М. БЕРБЕКОВА»**

Педагогический колледж

| | |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| |  <p>УТВЕРЖДАЮ Директор ПК ИПП и ФСО КБГУ /Ф.М. Ашабокова/ «26» <u>March</u> 2021 г.</p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(Естественнонаучный профиль)**

Программа подготовки специалистов среднего звена

49.02.01 - Физическая культура

Среднее профессиональное образование

**Квалификация выпускника
Учитель физической культуры**

Очная форма обучения

Нальчик, 2021

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины БД.06. Физическая культура для профессиональных образовательных организаций (протокол № 3 от 21 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»), реализующих программу подготовки специалистов среднего звена специальности 49.02.01 Физическая культура (углубленная подготовка), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 года №1355 на базе основного общего образования и с учетом требований ФГОС среднего общего образования (естественнонаучный профиль).

Программа разработана в соответствии с особенностями образовательных потребностей инвалидов и лиц с ОВЗ, с учетом возможностей их психофизиологического развития, индивидуальных возможностей и методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденные Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Науки России от 20 апреля 2015 г. № 06-830.

Адаптированная программа разработана в отношении обучающихся с конкретными видами ограничений здоровья (нарушения слуха), обучающихся совместно с другими обучающимися в учебной группе по специальности. Образование инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися.

Реализация адаптированной программы осуществляется с использованием различных форм обучения, в том числе с использованием электронного обучения.

Составитель: Бекулов А.М., преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании ПЦК общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 11 от «18» мая 2021 года

Председатель ПЦК


(подпись)

Подгорная И.В.

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---------------------------------------------------------------------|------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 16 |
| 5. ПРИЛОЖЕНИЕ | 19 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.06 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО специальности 49.02.01 Физическая культура для студентов, осваивающих ППССЗ на базе основного общего образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в цикл учебных дисциплин общеобразовательной подготовки специальности 49.02.01 Физическая культура естественнонаучного профиля профессионального образования.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих задач:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной

направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося и консультации 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--------------------------------------------------------------------|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 176 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе: | 117 |
| практические занятия | 117 |
| Самостоятельная работа обучающегося и консультации (всего) | 58 |
| Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i> | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Практический. Легкая атлетика | | 27 | |
| Тема 1.1. Обучение технике бега на короткие дистанции | Практические занятия | 6 | 2 |
| | Стартового разгона, бега по дистанции, финиширования; техника бега на 30м , бега на 30, 60,100, с высокого и низкого старта. | | |
| | 1.Бег по прямой с различной скоростью, по виражу. | | |
| | 2.Повторный бег на отрезках 30-50м. | | |
| | 3.Челночный бег 4х9. Эстафеты | | |
| Тема 1.2. Обучение технике бега на средние. | Самостоятельная работа | 4 | 3 |
| | 1.УГГ, пробежки. Выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой. | | |
| | Практические занятия | 6 | 2 |
| | 1.Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. | | |
| | 2.Повторный бег по 200, 400м. | | |
| | 3.Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м. | | |
| Тема 1.3. Обучение технике прыжка в длину с места | 4.Развитие специальной и общей выносливости. | | |
| | Самостоятельная работа: | 5 | 3 |
| | 1.Пробежки, составление комплекса СПУ- бегуна. УГГ. | | |
| | Практические занятия | 6 | 2 |
| | 1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. | | |
| | 2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. | | |
| | 3.Развитие скоростно - силовых качеств | 4 | 3 |
| | Самостоятельная работа | | |
| | 1.Выполнение упражнений силовой направленности: приседания 30с, выпрыгивания из упора присев 10раз, присед на правой (левой) ноге с опорой -8раз. | | |

| | | | |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| Тема 1.4. Марш-бросок | Практические занятия | 6 | 2 |
| | 1.Бег в чередовании с ходьбой. | | |
| | Рейтинговый контроль № 1 | | 3 |
| | Самостоятельная работа Пробежки, УГГ. | 1 | 3 |
| Тема 5.5. Обучение технике метания | Практические занятия | 4 | 2 |
| | 1. Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов. | | |
| | Самостоятельная работа 1.Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. УГГ. | 4 | 3 |
| Раздел 2. Баскетбол | | 25 | |
| Тема 2.1. Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча. | Практические занятия | 5 | |
| | 1.Обучение технике передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. | | 2 |
| | 2.Обучение технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в прыжке, передача мяча одной и двумя руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке | | |
| | Самостоятельная работа 1.Перемещение в игровых действиях в баскетболе; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ. | 2 | 3 |
| Тема 2.2. Ведение мяча. | Практические занятия | 5 | 2 |
| | 1.Техника бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении. | | |
| | 2.Совершенствование в технике бросков одной и двумя руками . | | |
| | Самостоятельная работа: 1.Работа над освоением элементов техники.; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ. | 2 | 3 |
| Тема 2.3. Броски мяча в корзину. | Практические занятия. | 7 | 2 |
| | 1.Техника бросков мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места и в движении. | | |
| | 2. Совершенствование в технике бросков одной и двумя руками от головы | | |
| | 3.Техника штрафных бросков: от груди, от головы. | | |
| | Самостоятельная работа | 4 | 3 |

| | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| | 1. Броски на результат с линии штрафного броска; освоение элементов техники. УГГ. | | |
| Тема 2.4. Техника защиты | Практические занятия | 2 | 2 |
| | 1.Техника приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. | | |
| | 2.Техника защиты: перехват мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча, тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу. | | |
| | Самостоятельная работа | 2 | 3 |
| | 1. Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ. Подвижные игры с элементами баскетбола. | | |
| Тема 2.5. Техника нападения. | Практические занятия | 2 | 2 |
| | 1.Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, учебные игры. | | |
| | 2.Подвижные игры с элементами баскетбола. | | |
| | Самостоятельная работа | 2 | 3 |
| | 1.Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. 2.УГГ. Подвижные игры. | | |
| Тема 2.6. Основы судейства. Правила игры. Практика судейства. | Практические занятия | 3 | 2 |
| | 1.Судейство учебных игр | | |
| | Рейтинговый контроль № 2 | | |
| | Самостоятельная работа | 1 | 3 |
| | 1. Изучение правил игры; доклад. | | |
| Зачет | | 2 | |
| Раздел 3. Волейбол | | 32 | |
| Тема 3.1 Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками | Практические занятия | 9 | |
| | 1.Техника стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами, выпадами в различных направлениях. - | | 2 |
| | 2.Подводящие упражнения: передача над собой, в стену. | | |
| | 3.Овладение техники верхней передачи мяча двумя руками: стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, в колоннах. Игры по упрощенным правилам. | | |
| | Самостоятельная работа Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, | 3 | 3 |

| | | | |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| | координации движений и силовых качеств. | | |
| Тема 3.2. Прием и передача мяча снизу | Практические занятия | 7 | 2 |
| | 1. Овладение техникой подводящих и специальных упражнений: передача над собой, в стену. | | |
| | 2. Овладение техники нижней передачи мяча двумя руками: стоя на месте и в движении, через сетку, в парах. Игра по упрощенным правилам. | | |
| | Самостоятельная работа 1. Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. 2. Подвижные игры с элементами волейбола. УГГ. | 2 | 3 |
| Тема 3.3. Поддачи мяча | Практические занятия | 6 | 2 |
| | 1. Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. | | |
| | 2. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи (ознакомление.) Игра по упрощенным правилам. | | |
| | Рейтинговый контроль № 1 | | 3 |
| Тема 3.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении | Самостоятельная работа 1. Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ. | 5 | 3 |
| | Практические занятия | 3 | 2 |
| | 1. Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. | | |
| | 2. Ознакомление с техникой нападающего удара: разбега, напрыгивания, толчку, удару по мячу, тактика игры в нападении. Учебная игра. | | |
| Тема 3.5. Блокирование. Тактика игры в защите | Самостоятельная работа 1. Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ. | 2 | 3 |
| | Практические занятия | 3 | 2 |
| | 1. Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения блокированием. | | |
| | 2. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча, отбивание мяча от сетки, различные варианты защиты, учебная игра. | | |
| | Самостоятельная работа 1. Работа над освоением элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. Подвижные игры с элементами волейбола. УГГ. | 2 | 3 |

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| Тема 3.6. Основы судейства. Правила соревнований. Практика судейства. | Практические занятия. | 1 | 2 |
| | 1.Участие в судействе учебных игр. | | |
| | Самостоятельная работа 1.Изучение правил игры; доклад. Подвижные игры с элементами волейбола. | 3 | 3 |
| Раздел 4. Практический. Легкая атлетика | | 27 | 2 |
| Тема 4.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции | Практическое занятие | 5 | 2 |
| | Стартового разгона, бега по дистанции, финиширования; техника бега на 30м , бега на 30, 60,100, с высокого и низкого старта. | | |
| | 1.Бег по прямой с различной скоростью, по виражу. | | |
| | 2.Повторный бег на отрезках 30-50м. | | |
| | 3.Челночный бег 4х9. Эстафеты | | |
| | Самостоятельная работа 1.УГГ, пробежки. Выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой. | 4 | 3 |
| Тема 4.2. Обучение технике бега на длинные дистанции | Практические занятия | 6 | 2 |
| | 1.Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. | | |
| | 2.Повторный бег по 200, 400м. | | |
| | 3.Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м. | | |
| | 4.Развитие специальной и общей выносливости. | | |
| | Самостоятельная работа: 1.Пробежки, составление комплекса СПУ- бегуна. УГГ. | 2 | 3 |
| Тема 4.3. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги) | Практические занятия | 5 | 2 |
| | 1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. | | |
| | 2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. | | |
| | 3.Развитие скоростно - силовых качеств | | |
| | Самостоятельная работа 1.Выполнение упражнений силовой направленности: приседания 30с, выпрыгивания из упора присев 10раз, присед на правой (левой) ноге с опорой -8раз. | 2 | 3 |
| Тема 4.4. Марш-бросок | Практические занятия | 4 | 2 |
| | 1.Бег в чередовании с ходьбой . | | |

| | | | |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|
| Тема 4.5. Совершенствование, технике метания. | Самостоятельная работа. Пробежки, УГГ. | 1 | 3 |
| | Практические занятия | 5 | 2 |
| | 1. Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов. | | |
| | Рейтинговый контроль № 2 | | 3 |
| | Самостоятельная работа 1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки. УГГ. | | 3 |
| Дифференцированный зачет | | 2 | |
| Всего: | | 175 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия открытой спортивной площадки, спортивного зала.

Оборудование для открытой спортивной площадки:

- брусек отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Оборудование для спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, секундомеры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

Основные источники:

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) Учебник, КноРус, 2018, 181 стр. <http://book.ru/> - электронная библиотека
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) Учебник, КноРус, 2018, 256 стр. <http://book.ru/> - электронная библиотека
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) Учебник, КноРус, 2017, 256 стр. <http://book.ru/> - электронная библиотека
4. Курысь В.Н., Павлов И.Б., Баршай В.М. Гимнастика (для СПО) Учебное пособие, КноРус, 2017, 312 стр. <http://book.ru/> - электронная библиотека

Дополнительные источники:

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) Учебник, КноРус, 2014, 256 стр.
- 2/ Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник для вузов [Текст], 2012 3.Кремнев И. Атлетическая гимнастика [Текст] / Кремнев И. – М.: Феникс, 2011. – 286 стр.
- 5.Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России
Web:www.olympic.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и | <p>практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты</p> |

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <p>физкультурной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению Отечеству, его защите; | |
| <p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением | |

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; | |
| <p>предметных</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | |

Оценка уровня физических способностей студентов

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Оценка | | | | | |
|----------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 | 4,4 и выше | 5,1—4,8 | 5,2 и ниже | 4,8 и выше | 5,9—5,3 | 6,1 и ниже |
| | | | 17 | 4,3 | 5,0—4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,9—5,3 | 6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3×10 м | 16 | 7,3 и выше | 8,0—7,7 | 8,2 и ниже | 8,4 и выше | 9,3—8,7 | 9,7 и ниже |
| | | | 17 | 7,2 | 7,9—7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3—8,7 | 9,6 |
| 3 | Скоростносиловые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 230 и выше | 195—210 | 180 и ниже | 210 и выше | 170—190 | 160 и ниже |
| | | | 17 | 240 | 205—220 | 190 | 210 | 170—190 | 160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 | 1 500 и выше | 1 300— 1 400 | 1 100 и ниже | 1 300 и выше | 1 050— 1 200 | 900 и ниже |
| | | | 17 | 1 500 | 1 300— 1 400 | 1 100 | 1 300 | 1 050— 1 200 | 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 | 15 и выше | 9—12 | 5 и ниже | 20 и выше | 12—14 | 7 и ниже |
| | | | 17 | 15 | 9—12 | 5 | 20 | 12—14 | 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, на низкой перекладине из виса количество раз (юноши), лежа, количество раз (девушки) | 16 | 11 и выше | 8—9 | 4 и ниже | 18 и выше | 13—15 | 6 и ниже |
| | | | 17 | 12 | 9—10 | 4 | 18 | 13—15 | 6 |

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и
подготовительного учебного отделения (ППФП)**

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| Бег 3 000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и
подготовительного учебного отделения (ППФП)**

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| Бег 2 000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
 - Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
 - Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
 - Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
 - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
 - Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
 - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
 - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
 - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
 - Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях
 - физическими упражнениями.
- Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
 - тест Купера – 12-минутное передвижение;
 - плавание – 50 м (без учета времени).

Адаптированный модуль для обучающихся с нарушением слуха.**1. Психофизические особенности лиц с нарушением слуха**

Обучающиеся с нарушением слуха испытывают трудности в овладении системой словесно-логического обобщения, словами, имеющими относительное, переносное и отвлеченное значение, грамматическими конструкциями, выражающими различные виды логических отношений и зависимостей. Показатели уровня двигательной подготовленности глухих гораздо ниже уровня двигательной подготовленности слышащих подростков. Для глухих и слабослышащих подростков остаются характерны недостаточно точная координация и неуверенность в движениях, относительная замедленность овладения двигательными навыками, трудность сохранения статического и динамического равновесия, низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп - сгибателей и разгибателей), замедленная скорость обратной реакции, следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации работы.

2. Особенности реализации программы дисциплины «Физическая культура»

Учебный материал представляется в письменном и электронном вариантах, с подробным разъяснением новых терминов. На лекционных и практико-ориентированных занятиях визуальный материал в ходе его представления четко проговаривается, после объяснения какого-либо вопроса необходимо делать небольшие паузы. Широко используется иллюстративный материал: обучающимся предъявляются карточки, схемы, плакаты, глоссарий, видеоматериалы и др.

Прорабатывание текстов направлено на развитие письменной речи, обогащение и активизацию словаря, формирование умения понимать словесные инструкции, переводить их в самоинструкции, формулировать и планировать решение различных интеллектуальных задач. Целесообразно регулировать соотношение вербальных и невербальных компонентов при осуществлении интеллектуальных операций.

В процессе обучения лиц с нарушением слуха преподавателем учитывается, что основным способом восприятия речи глухими обучающимися является чтение с губ, слабослышащими – слухо-зрительное восприятие. Осуществляется контроль за тем, чтобы обучающиеся с нарушением слуха пользовались индивидуальными слуховыми аппаратами, обеспечивающими более точное слухо-зрительное восприятие речи, а также используется помощь сурдопереводчика.

На дифференцированном зачете по дисциплине таким обучающимся предоставляется возможность ответа в письменной форме.

—