**Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация "Колледж "Кадры для цифровой экономики"**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Дисциплина | ОГСЭ.04 Физическая культура |
| Специальность | 35.02.05 Агрономия ФП «Профессионалитет» |
| Квалификация выпускника | Агроном |
| Срок получения СПО | 2 года 10 месяцев  на базе основного общего образования |
| Форма обучения | Очная |

Махачкала 2025

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе:

-федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 35.02.05 Агрономия

-основной профессиональной образовательной программы (в дальнейшем - ООП) по специальности; ОГСЭ.04 Физическая культура

-учебного плана по специальности 35.02.05 Агрономия;

-рабочей программы воспитания по специальности 35.02.05 Агрономия;

с учётом примерной рабочей программы учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура».

Организация-разработчик: Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация "Колледж "Кадры для цифровой экономики"

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

* 1. **Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.** Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной базовой частью общего гуманитарного основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.05 Агрономия.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК2, ОК 03, ОК 06, ОК 08.

* 1. **Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Код ПК, ОК | Код умений | Умения | Код знаний | Знания |
| ОК 01 | Уо 01.02 | Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части | Зо 01.03 | Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях |
|  | Уо 01.03 | Определять этапы решения задачи | Зо 01.05 | структуру плана для решения задач |
|  | Уо 01.06 | Определять необходимые  ресурсы | Зо 01.06 | порядок оценки результатов решения  задач профессиональной деятельности |
| ОК 02 | Уо.02.02 | Определять необходимые источники информации | Зо 02.03 | Формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации |
|  | Уо 02.06 | Оформлять результаты поиска, применять средства информационных  технологий для решения профессиональных задач |  |  |
| ОК 03 | Уо 03.03 | Определять и выстраивать траектории профессонального развития  и самообразования | Зо 03.03 | Возможные траектории профессионального развития и самообразования |
| ОК 04 | Уо 04.01 | Организовывать работу коллектива и команды | Зо 04.01 | Психологические основы деятельности коллектива, психологические  особенности личности |
|  | Уо 04.02 | Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе  профессиональной деятельности |  |  |
| ОК 06 | Уо 06.01 | Описывать значимость своей профессии  (специальности) | Зо 06.01 | Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей |
| ОК 08 | Уо 08.01 | Использовать физкультурно- оздоровительную  деятельность для  укрепления здоровья, достижения жизненных и  профессиональных целей | Зо 08.01 | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека |
|  | Уо 08.02 | Применять рациональные приемы двигательных  функций в  профессиональной деятельности | Зо 08.01 | Основы здорового образа жизни |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Уо 08.03 | Пользоваться средствами профилактики  перенапряжения,  характерными для данной специальности | Зо 08.01 | Условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности |
|  |  |  | Зо 08.01 | Средства профилактики перенапряжения |

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
   1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **128** |
| в том числе: | |
| практические занятия | 128 |
| **Промежуточная аттестация в форме** 3,4 семестр – зачет,  6 семестр в форме дифференцированного зачета. |  |

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «ОГСЭ.05 Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч / в том числе в форме**  **практической подготовки, акад**  **часа** | **Код ПК, ОК,**  **формированию которых**  **способствует элемент**  **программы** | **Код Н/У/З** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Раздел** | **Практический раздел** |  |  |  |
| **Тема 1.1.** | **В том числе практических занятий:** | **34** | ОК 01, ОК2, | Уо 01.02  Уо 01.03  Уо 01.06 Уо.02.02 Уо 02.06  Уо 03.03  Уо 04.01  Уо 04.02  Уо 06.01  Уо 08.01  Уо 08.02  Уо 08.03  Зо 01.03  Зо 01.05  Зо 01.06  Зо 02.03  Зо 03.03  Зо 04.01  Зо 06.01  Зо 08.01  Зо 08.01  Зо 08.01  Зо 08.01 |
| **Легкая атлетика** | 1.Техника низкого старта, 100 метров. Выполнение прыжков в длину с разбега | 2 | ОК 03, ОК 06, |
|  | способом «согнув ноги» |  | ОК 08. |
|  | 2.Техники бега на 100 метров, повторен6ие низкого старта (разбег, | 2 |  |
|  | финиширование). Челночный бег 5х10. |  |  |
|  | 3.Дистанция 100 метров – повышение скоростных возможностей. Выполнение | 2 |  |
|  | прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». |  |  |
|  | 4.Выполнение техники в длину с разбега способом «согнув ноги» | 2 |  |
|  | 5.Контрольный норматив по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги» | 2 |  |
|  | 6.Закрепление техники бега средние дистанции. Тактические приемы бега на | 2 |  |
|  | 500\1000 метров. |  |  |
|  | 7.Воспитание скоростно – волевых качеств на средние дистанции | 2 |  |
|  | 8.Техника бега на средние дистанции 500\1000 метров. Техника метание гранаты | 2 |  |
|  | 500/700гр |  |  |
|  | 9.Контрольный норматив на средние дистанции 500\1000 метров | 2 |  |
|  | 10.Техника метание гранаты 500\700 грамм. Кроссовая подготовка. | 2 |  |
|  | 11.Контрольный норматив метание гранаты 500\700 грамм. Техники, тактики | 2 |  |
|  | бега на длинные дистанции |  |  |
|  | 12.Техники, тактики бега на длинные дистанции. Упражнения для повышение | 2 |  |
|  | специальной выносливости в беге на 2000/3000 метров. |  |  |
|  | 13.Совершенствование техник бега на короткие, средние, длинные дистанции. | 2 |  |
|  | 14.Упражнение для восстановления дыхания. Бег 2000 метров без учета | 2 |  |
|  | времени. |  |  |
|  | 15.ОРУ на месте и в движении. Прыжки в длину с места. | 2 |  |
|  | 16.ОРУ на месте и в движении. Челночный бег 10х10. | 2 |  |
|  | 17.Контрольный норматив: бег на 2000\ 3000 метров. Упражнение для | 2 |  |
|  | восстановления дыхания |  |  |
| **Тема 1.2** | **В том числе практических занятий:** | **34** | ОК 01, ОК2, | Уо 01.02 |
| **Гимнастика** | ОК 03, ОК 06, | Уо 01.03 |
| 18.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, |  | ОК 08. | Уо 01.06 Уо.02.02 Уо 02.06  Уо 03.03  Уо 04.01  Уо 04.02  Уо 06.01  Уо 08.01  Уо 08.02  Уо 08.03  Зо 01.03  Зо 01.05  Зо 01.06  Зо 02.03  Зо 03.03  Зо 04.01  Зо 06.01  Зо 08.01  Зо 08.01  Зо 08.01  Зо 08.01 |
| размыкания и смыкания, поворотов на месте. |  |
| 19.Общеразвивающие упражнения со скакалкой. | 2 |  |
| 20.Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. | 2 |  |
| 21.Общеразвивающие упражнения с гантелями. ОФП (подтягивание, прыжки | 2 |  |
| через скакалку) |  |  |
| 22.ОФП (подтягивание, пресс). Упражнение со силовыми снарядами на | 2 |  |
| различные группы мышц. |  |  |
| 23.Общеразвивающие упражнения на растяжку | 2 |  |
| 24.Упражнение с силовыми снарядами на различные группы мышц. ОРУ | 2 |  |
| 25.Упражнения со штангой (приседание, жим лежа, жим штанги стоя). | 2 |  |
| Упражнения на расслабления. |  |  |
| 26.ОРУ в парах. ОФП с гимнастическими обручами. | 2 |  |
| 27.Специальные упражнение на шведской стенки. Упражнения для развития | 2 |  |
| гибкости: растягивания всех групп мышц. |  |  |
| 28.ОРУ на месте и движении. | 2 |  |
| 29.ОРУ с предметами. | 2 |  |
| 30.ОРУ в парах. | 2 |  |
| 31.ОФП (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) | 2 |  |
| 32.ОРУ с гимнастической скакалкой. | 2 |  |
| 33.Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса (сгибание и | 2 |  |
| разгибание рук, в упоре лежа, подтягивания, упражнения с гантелями). Растяжка. |  |  |
| 34.Упражнения для развития мышц брюшного пресса, мышц спины, мышц ног | 2 |  |
| (работа с дополнительной нагрузкой: отягощения, гантели, блины). |  |
| **Тема 1.3.** | **В том числе практических занятий:** | **18** | ОК 01, ОК2, | Уо 01.02  Уо 01.03  Уо 01.06 Уо.02.02 Уо 02.06  Уо 03.03  Уо 04.01  Уо 04.02  Уо 06.01  Уо 08.01  Уо 08.02  Уо 08.03  Зо 01.03  Зо 01.05  Зо 01.06 |
| **Лыжная подготовка** | ОК 03, ОК 06,  ОК 08. |
| 35. Строевые упражнения ( с лыжами, палками). Передвижение в колону по одному.Техника одновременного бесшажного лыжного хода. Упражнение на | 2 |
|  | дыхание |  |  |
|  | 36.Техника одновременного одношажного лыжного хода. | 2 |  |
|  | 37.Техника одновременного одношажного лыжного хода. Подъёмы тремя | 2 |  |
|  | способами. |  |  |
|  | 38. Техника попеременного двушажного лыжного хода (скользящий шаг). | 2 |  |
|  | Закрепление техники торможения способом «плугом», техника спусков в |  |  |
|  | высокой стойке. |  |  |
|  | 39.Техника торможения способом «плугом» и техники спусков в высокой стойке. | 2 |  |
|  | Совершенствование техники одновременных лыжных ходов. |  |  |
|  | 40.Торможение способом «полу плугом», спуски в средней стойке. Обучение | 2 |  |
|  | техники одновременного двушажного хода. |  |  |
|  | 41.Совершенствование техник одновременного одношажного и двушажного | 2 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | лыжного хода. Спуски в низкой стойке через лыжные палки. |  |  | Зо 02.03  Зо 03.03  Зо 04.01  Зо 06.01  Зо 08.01  Зо 08.01  Зо 08.01  Зо 08.01 |
| 42.Пробное прохождение дистанции 3000\5000 метров | 2 |
| 43.Контрольные нормативы: Дистанция юн.5000 метров, дев. 3000 метров, с применением изученных ходов. | 2 |
| **Тема 1.4.** | **В том числе практических занятий:** | **28** | ОК 01, ОК2, | Уо 01.02  Уо 01.03  Уо 01.06 Уо.02.02 Уо 02.06  Уо 03.03  Уо 04.01  Уо 04.02  Уо 06.01  Уо 08.01  Уо 08.02  Уо 08.03  Зо 01.03  Зо 01.05  Зо 01.06  Зо 02.03  Зо 03.03  Зо 04.01  Зо 06.01  Зо 08.01  Зо 08.01  Зо 08.01  Зо 08.01 |
| **Спортивные игры** | ОК 03, ОК 06,  ОК 08. |
| 44.Баскетбол: техника игры в нападение (бег обычный, приставными шагами)  прыжки, повороты. | 2 |
|  | 45.Ловля и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой | 2 |  |
|  | рукой на месте и в движение, броски в корзину. |  |  |
|  | 46.Техника игры в защите: Перемещение, защитная стойка, передвижение | 2 |  |
|  | обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение |  |  |
|  | спиной вперед. |  |  |
|  | 47.Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке | 2 |  |
|  | от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча, способы |  |  |
|  | противодействия броскам в корзину. |  |  |
|  | 48.Элементы тактики игры в нападение: индивидуальные тактические действия | 2 |  |
|  | игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника |  |  |
|  | и с противником. |  |  |
|  | 49.Элементы тактики играя в защите: действие защитника против игрока с мячом | 2 |  |
|  | и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите. |  |  |
|  | 50.Тренировка и двусторонняя игра. | 2 |  |
|  | 51.Волейбол: Техника игры. Нападение: стойки и перемещение, техника | 2 |  |
|  | владения мячом, подачи, передачи, нападающий удар. |  |  |
|  | 52. Выполнения техники подачи мяча, передачи мяча снизу сверху двумя | 2 |  |
|  | руками, нападающий удар. |  |  |
|  | 53.Техника прямого нападающего удара из номеров 2,4. Двухсторонняя игра. | 2 |  |
|  | 54.Защита. Стойки, перемещение, техника владение мячом прием мяча, | 2 |  |
|  | блокирование. |  |  |
|  | 55.Техника приема мяча снизу. Блокирование из номеров 2,3,4 | 2 |  |
|  | 56.Техника прямой подачи. Нападающий удар со второй линию | 2 |  |
|  | 57.Тренировка и двусторонняя игра. | 2 |  |
| **Тема 1.5.** | **В том числе практических занятий:** | **14** | ОК 01, ОК2, | Уо 01.02 |
| **Общая** | 58.Понятие ОФП Составление комплекса физических упражнений . | 2 | ОК 03, ОК 06, | Уо 01.03 |
| **физическая** | ОК 08. | Уо 01.06 |
| 59.Подтягивание, поднимание туловища из положения лежа на спине и сидя на | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **подготовка** | скамейке (на время), |  |  | Уо.02.02 Уо 02.06  Уо 03.03  Уо 04.01  Уо 04.02  Уо 06.01  Уо 08.01  Уо 08.02  Уо 08.03  Зо 01.03  Зо 01.05  Зо 01.06  Зо 02.03  Зо 03.03  Зо 04.01  Зо 06.01  Зо 08.01  Зо 08.01  Зо 08.01  Зо 08.01 |
| 60.Прыжки через скакалку, приседание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 2 |
| 61.Упражнение с силовыми снарядами на различные группы мышц. | 2 |
| 62.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (широкая, средняя, узкая постановка  рук) | 2 |
| 63.Круговая тренировка (выполнение по станциям) | 2 |
| 64.Прыжки на гимнастической скакалке на выносливость | 2 |
|  |  |
| **Промежуточная аттестация** | 3,4семестр – зачет, 6 семестр в форме дифференцированного зачета. | | | |
| **Всего:** | **128** | | | |

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (Тренажерный зал):**

Рабочее место преподавателя; атлетический центр WEIDERFLЕХ 8950, атлетический центр WEIDERFLЕХ 8970, беговая дорожка, велотренажеры, гребля SM-62, комплекты лыжные, стенка гимнастическая, штанги, ботинки лыжные, доска для пресса, инвентарь для игры в шахматы, канат, крепление, лыжи, майки спортивные, маты гимнастические, министепы, мячи б/б, мячи в/б, мячи ф/б, насос для мяча, ракетки, скамья, гимнастическая скакалка.

## Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (Игровой зал):

Рабочее место преподавателя; фермы баскетбольные с пластиковыми щитами с табло атаки; баскетбольные пластиковые щиты (разминочные); ворота для мини футбола; электронное табло универсальное; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; волейбольный комплект (стойки, сетка, вышка)

## Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (Тренажерный зал):

Рабочее место преподавателя; грифы, диски, гири, гантели; лавка для жима; стойки пауэрлифтинга; стойки для дисков; стойка для седа; тренажер Ф-2; тренажер жим ноги; универсал ТС -102; скамья атлетич. ТС -101; тяги горизонтальная и вертикальная

## Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (Зал борьбы):

Рабочее место преподавателя; гимнастические стенки с навесными перекладинами для подтягивания; брусья параллельные; канат; кольца; перекладина высокая; козел; тренажеры; тренажер для армспорта; маты; покрышка; зеркала; весы медицинские; гонг для борьбы.

## Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (№ 510):

Рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся, доска меловая; проектор ViewSonicPJD 3DDLP– перенос; MSI L1350D нетбук – перенос.

## Информационное обеспечение реализации программы

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

## Основные издания

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL:

<https://znanium.com/catalog/product/1541976> (дата обращения: 06.06.2022). – Режим доступа: по подписке.

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559> (дата обращения: 06.06.2022). – Режим доступа: по подписке.
2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно- методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск: Сиб. федер. ун- т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст: электронный. - URL:

<https://znanium.com/catalog/product/1816527> (дата обращения: 06.06.2022). – Режим доступа: по подписке.

## Дополнительные источники

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду обороне». Режим доступа: [https://www.gto.ru/norms.](https://www.gto.ru/norms)
2. ФизкультуУРА. Режим доступа: [http://www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru/)
3. CYBERLENINKA. Электронная библиотека. Научные статьи. Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/c/fizicheskaya-kultura-i-sport>
4. Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5». Режим доступа: [http://fizkultura-](http://fizkultura-na5.ru/) [na5.ru/](http://fizkultura-na5.ru/)
5. ЭБС “ZNANIUM.COM” Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/993540>

6 Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спортивных игр / А. В. Журин. — Санкт-

Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156624 (дата

обращения: 08.06.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения1*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| Уо 01.02 анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части  Уо 01.03 определять этапы решения задачи  Уо 01.06 о необходимые ресурсы Уо.02.02 определять необходимые источники информации  Уо 02.06 оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач  Уо 03.03 определять и выстраивать траектории профессонального  развития и самообразования  Уо 04.01 организовывать работу коллектива и команды  Уо 04.02 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности Уо 06.01 описывать значимость  своей профессии (специальности) Уо 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей  Уо 08.02 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Уо 08.03 пользоваться средствами профилактики перенапряжения,  характерными для данной специальности | -Выполнение (в часах) установленной учебной нагрузки;  -Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке;  -Демонстрация индивидуальных комплексов упражнений;  -Участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных  мероприятиях | Выполнение практических заданий, индивидуальных заданий. Дифференцированный зачет.  Приложение № 1 |
| Зо 01.03алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях  Зо 01.05 структуру плана для решения задач  Зо 01.06 порядок оценки  результатов решения задач профессиональной деятельности Зо 02.03 формат оформления  результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации  Зо 03.03 возможные траектории профессионального развития и самообразования  Зо 04.01 психологические основы деятельности коллектива, | -Овладения программным материалом  -Систематичность и регулярность занятий  физическими упражнениями  -Участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных  мероприятиях | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.  Дифференцированный зачет. Приложение №1  Легкая атлетика:  -выполнять технически правильно бег на короткие, средние и длинные дистанции  -технически правильно выполнять предусмотренные учебной  программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты)  - выполнять беговые упражнения, челночный бег, бег с высоким |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| психологические особенности личности  Зо 06.01 сущность гражданско- патриотической позиции, общечеловеческих ценностей Зо 08.01 роль физической культуры в общекультурном,  профессиональном и социальном развитии человека  Зо 08.01 основы здорового образа жизни  Зо 08.01 условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности  Зо 08.01 средства профилактики перенапряжения |  | подниманием бедра, с прыжками и ускорением  -выполнять прыжковые  упражнения в длину с места, в длину с разбега  -техника легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой  -методика бега на короткие, средние и длинные дистанции  -легкоатлетические и контрольные упражнения  Гимнастика:  -основные принципы развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости)  -проводить физкультурно- оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня фрагменты занятий физической культуры (в роли помощника преподавателя)   * составлять комплекс физических упражнений по гимнастики * планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой   направленности   * основы техники гимнастических упражнений * техника гимнастических   упражнений, предусмотренных учебной программой   * методика обучения гимнастическим упражнениям и спортивной тренировки в гимнастике   Лыжная подготовка  -выполнять виды классических лыжных ходов   * выполнять виды подъёмов и спусков в лыжной подготовки * соблюдать меры безопасности и правила профилактики   травматизма на занятиях лыжной подготовки  -технически правильно выполнять предусмотренные учебной  программой лыжные и контрольные упражнения   * выполнять передвижения на   лыжах скользящими способами ходьбы демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций   * техника выполнения лыжных |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | ходов, предусмотренных учебной программой  Спортивные игры   * применять на практике методы и приемы обучения тактике и   технике игры по видам спорта   * выполнять базовые элементы техники -передач мяча сверху снизу; приём мяча; подача мяча на точность * выполнять базовые элементы техники лови мяча, передачи   мяча с места и в движении, броска мяча в кольцо, ведение мяча   * правила игры в баскетбол и волейбол * особенности техно-тактической игры в баскетбол и волейбол * особенности проведения подготовительной части занятия * простейшие индивидуальные, групповые и командные   тактические действия  ОФП планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями  различной целевой направленности   * составлять режима дня ОФП * методика развития скоростной выносливости   -особенности методики выполнение ППФП (юноши)   * упражнения для развития физических способностей (силовых, скоростно-силовых, координационных, гибкости, ловкости) * способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности |

Контрольные нормативы по проверке овладения обучающимся жизненно важными умениями и навыкам. Приложение №1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид упражнений** | | **Оценка** | | | | | | |
| **II курс** | | | **III курс** | | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | | **5** |
| 1. | Бег 100 метров (сек) | Ю. | 15.0 | 14.5 | 14.2 | 15.0 | 14.5 | | 13.6 |
| Д. | 17.5 | 16.5 | 16.2 | 17.8 | 17.0 | | 16.2 |
| 2. | Бег 5000 метров (мин. сек) | Ю. | Без учета времени | | | | | | |
| Бег 3000 метров (мин. сек) | Д. |
| 3. | Прыжки в длину с места (см) | Ю. | 210 | 215 | 235 | 215 | | 220 | 240 |
| Д. | 145 | 165 | 180 | 150 | | 170 | 185 |
| 4. | Прыжки в длину с разбега (см) | Ю. | 400 | 420 | 450 | 400 | | 420 | 440 |
| Д. | 300 | 340 | 360 | 300 | | 320 | 345 |
| 5. | Метание гранаты 500 г/м,  700 г/м | Д. | 17 | 18 | 23 | 14 | | 18 | 21 |
| Ю. | 30 | 32 | 36 | 32 | | 34 | 36 |
| 6. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) юноши | Ю. | 10 | 12 | 14 | 12 | | 14 | 16 |
| 7. | Поднимание туловища из положения, лежа на спине руки за головой (девушки) | Д. | 20 | 25 | 35 | 27 | | 32 | 37 |
| 8. | Бег на лыжах 5 км (мин, сек), 3 км (мин, сек) | Ю. | 29.00 | 28.00 | 25.00 | 30.00 | | 27.00 | 25.00 |
| Д. | 19.30 | 19.00 | 18.30 | 21.30 | | 20.00 | 19.00 |
| 9. | Комплекс силовых упражнений (юноши) | Ю. | 40 | 46 | 50 | 42 | | 48 | 52 |
| 10. | Бег 1000 метров (мин/сек) Бег 500 метров (мин/сек) | Ю. | 4.10 | 3.50 | 3.35 | 4.00 | | 3.35 | 3.20 |
| Д. | 2.20 | 2.10 | 2.00 | 2.10 | | 2.00 | 1.50 |
| 11. | Сгибание и разгибание рук в упоре, нога на ногу (кол-во раз). | Д. | 7 | 9 | 11 | 8 | | 10 | 12 |
| Ю. | 20 | 25 | 35 | 25 | | 35 | 40 |
| 12. | Бег 2000 метров (мин/сек) Бег 3000 метров (мин/сек) | Д. | 12.00 | 11.30 | 10.30 | 11.30 | | 11.00 | 10.30 |
| Ю. | 15.30 | 15.00 | 13.20 | 15.00 | | 14.00 | 13.00 |