

Приложение 2

к ПООП по профессии/специальности

42.02.01 Реклама

Код и наименование профессии/специальности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ.04 Физическая культура»

Индекс в учебном плане и наименование учебной дисциплины

2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СПО 42.02.01 Реклама укрупнённой группы специальностей 42.00.00 Средства массовой информации и информационно-библиотечное дело.

Примерная программа разработана на основе Федерального образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 42.02.01 Реклама, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 г. №510

Организация-разработчик рабочей программы: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Южно-Уральский государственный колледж».

Разработчики:
Козицына Екатерина Сергеевна, преподаватель
Уфимцева Ольга Ивановна, преподаватель

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК Протокол №9 от «09» июня 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(наименование дисциплины)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии (специальности 42.02.01 Реклама).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ПК 4.7.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02, ОК 03, ОК 06	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
ПК 4.7	применять знания техники безопасности	техника безопасности на производственном участке

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	344
в т.ч. в форме практической подготовки	16
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
в т.ч. в форме практической подготовки	
практические занятия	168
в т.ч. в форме практической подготовки	

¹ Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных для освоения которых необходимо освоение данной дисциплины.

<i>Самостоятельная работа</i> ²	172
Промежуточная аттестация	<i>Зачет, дифференцированный зачет</i>

² Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1. Легкая атлетика		44	
Тема 1.1 Техника бега	Содержание учебного материала	8	ОК 02, ОК 03, ОК 06
	В том числе в форме практической подготовки		
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическое занятие 1. Общая техника бега на короткие (30 м, 60 м, 100 м), средние и длинные (500 м, 1000 м, 2000/3000 м) дистанции.	2	
	Практическое занятие 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Высокий и низкий старт.	2	
	Практическое занятие 3. Эстафетный бег. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	
	Практическое занятие 4. Оценка физического развития и функционального состояния. Выполнение нормативов: бег 100 м, 500 м/1000 м.	2	
	В том числе в форме практической подготовки		

	Самостоятельная работа обучающихся³ Разработка комплекса упражнений спортивно-оздоровительного характера. Кроссовая подготовка. Посещение спортивных секций.	8	
Тема 1.2 Техника прыжка в длину	Содержание учебного материала	8	ОК 02, ОК 03, ОК 06
	В том числе в форме практической подготовки		
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическое занятие 1. Техника прыжка в длину с места и с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	2	
	Практическое занятие 2. Способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”): техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	2	
	Практическое занятие 3. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега.	2	
	Практическое занятие 4. Совершенствование техники способов прыжков в длину. Норматив: прыжок в длину с места.	2	
	В том числе в форме практической подготовки		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	

³ Если учебным планом предусмотрена самостоятельная работа по данной учебной дисциплине, должна быть указана её примерная тематика, объем нагрузки и результаты на освоение которых она ориентирована (ПК и ОК).

	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).		
Тема 1.3 Техника метания	Содержание учебного материала	6	ОК 02, ОК 03, ОК 06
	В том числе в форме практической подготовки		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие 1. Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г.	2	
	Практическое занятие 2. Совершенствование техники метания спортивного снаряда.	2	
	Практическое занятие 3. Специальные беговые упражнения. Норматив: метание спортивного снаряда.	2	
	В том числе в форме практической подготовки		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление алгоритма подготовки к метанию гранаты. Разработка комплекса упражнений спортивно-оздоровительного характера для тренировки групп мышц плечевого пояса	6	
Раздел 2. Спортивные игры		132	
Тема 2.1 Футбол	Содержание учебного материала	20	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ПК 4.7
	1. Техника безопасности при игре в футбол. Сущность и характеристика, правила игры.	2	
	В том числе в форме практической подготовки		

	В том числе практических и лабораторных занятий	18	
	Практическое занятие 1. Удар головой на месте и в прыжке, остановки мяча ногой, грудью.	2	
	Практическое занятие 2. Тактика защиты.	2	
	Практическое занятие 3. Отбор мяча, обманных движений.	2	
	Практическое занятие 4. Техника игры вратаря. Тактика нападения.	2	
	Практическое занятие 5. Применение техники защиты и нападения.	2	
	Практическое занятие 6. Участие в судействе игры. Совершенствование владения мячом.	2	
	Практическое занятие 7. Выполнение нормативов.	2	
	Практическое занятие 8. Применение техники защиты и нападения. Судейство игры.	2	
	Практическое занятие 9. Учебная игра	2	
	В том числе в форме практической подготовки		
	Самостоятельная работа обучающихся Игра в футбол. Упражнения спортивно-оздоровительного характера. Подготовка доклада. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы: История возникновения и развития футбола. Лучшие футболисты мира.	20	

	<p>Ведение мяча и удары по мячу.</p> <p>Профилактика травм в футболе.</p> <p>Футбол в образовательных учреждениях.</p> <p>Методика судейства в футболе.</p>		
Тема 2.2 Баскетбол	Содержание учебного материала	16	ОК 02, ОК 03, ОК 06
	В том числе в форме практической подготовки		
	В том числе практических и лабораторных занятий	16	
	Практическое занятие 1. Обучение техники и тактики защиты и нападения; перемещение по площадке, ведение мяча; передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	2	
	Практическое занятие 2. Обучение техники ловли мяча: двумя руками на уровне груди, высокого мяча, с отскоком от пола; броски мяча по кольцу с места, в движении.	2	
	Практическое занятие 3. Обучение тактике игры в нападение: индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом; групповые и командные действия игроков.	2	
	Практическое занятие 4. Обучение тактике игры в защите в баскетболе, групповые и командные действия игроков.	2	
	Практическое занятие 5. Совершенствование техники и тактики защиты и нападения; перемещение по площадке, ведение мяча; передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	2	

	Практическое занятие 6. Совершенствование техники ловли мяча: двумя руками на уровне груди, высокого мяча, с отскоком от пола; броски мяча по кольцу с места, в движении.	2	
	Практическое занятие 7. Тактика игры в нападение: индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.	2	
	Практическое занятие 8. Двусторонняя учебная игра.	2	
	В том числе в форме практической подготовки		
	Самостоятельная работа обучающихся Двусторонняя учебная игра Контрольные испытания: штрафной бросок.	16	
Тема 2.3 Настольный теннис	Содержание учебного материала	10	<i>ОК 02, ОК 03, ОК 06</i>
	В том числе в форме практической подготовки		
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	Практическое занятие 1. Обучение технике передвижения: шаги, прыжки, стойки игрока, способы держания ракетки: горизонтальная хватка.	2	
	Практическое занятие 2. Обучение тактике игры, стилю игры.	2	
	Практическое занятие 3. Совершенствование техники передвижения: шаги, прыжки, стойки игрока, способы держания ракетки: горизонтальная хватка.	2	
	Практическое занятие 4. Совершенствование тактики игры, стиля игры. Правила игры и проведение соревнований.	2	

	Практическое занятие 5. Контрольное испытание: подача, учебная игра.	2	
	В том числе в форме практической подготовки		
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Закрепление и совершенствование элементов техники и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий 2.Ознакомиться с организацией проведения соревнований, правилами игры 3.Подготовить обязательные нормативы ОФП	10	
Тема 2.4 Волейбол	Содержание учебного материала	20	<i>ОК 02, ОК 03, ОК 06</i>
	В том числе в форме практической подготовки		
	В том числе практических и лабораторных занятий	20	
	Практическое занятие 1. Обучение технике и тактике защиты и нападения. Стойки в волейболе, перемещение по площадке.	2	
	Практическое занятие 2. подача мяча: верхняя прямая подача. Прием мяча: передача мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой в нападении.	2	
	Практическое занятие 3. Обучение технике нападающего удара. Блокирование нападающего удара, страховка у сетки	2	
	Практическое занятие 4. Тактика игры в защите, нападение: индивидуальные действия с игроком, действия с мячом и без мяча.	2	
	Практическое занятие 5. Групповые и командные взаимодействия игроков.	2	

	Практическое занятие 6. Учебная игра. Правила игры и проведение соревнований.	2	
	Практическое занятие 7. Совершенствование техники и тактике защиты и нападения. Стойки в волейболе, перемещение по площадке.	2	
	Практическое занятие 8. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой в нападении.	2	
	Практическое занятие 9. Совершенствование нападающего удара, блокирования нападающего удара, страховки у сетки.	2	
	Практическое занятие 10. Контрольные испытания: верхняя прямая подача; учебная игра	2	
	В том числе в форме практической подготовки		
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Закрепление и совершенствование базовых элементов техники и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий 2.Ознакомиться с организацией проведения соревнований, правилами игры 3.Подготовить обязательные нормативы ОФП	20	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая культура в достижении высоких профессиональных результатов		20	
Тема 3.1 Сущность и содержание профессионально-прикладной	Содержание учебного материала	10	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ПК 4.7
	В том числе в форме практической подготовки		
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	

физической культуры в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие 1. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.	2	
	Практическое занятие 2. Прикладные умения и навыки.	2	
	Практическое занятие 3. Методика оценки эффективности профессионально-прикладной физической культуры	2	
	Практическое занятие 4. Совершенствование профессионально значимых физических и психических свойств и качеств	2	
	Практическое занятие 5. Формирование устойчивости к профессиональным заболеваниям.	2	
	В том числе в форме практической подготовки	10	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время.	10	
Раздел 4. Общая физическая подготовка		44	
Тема 4.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	22	ОК 02, ОК 03, ОК 06
	1. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.	2	
	В том числе в форме практической подготовки		
	В том числе практических и лабораторных занятий	20	
	Практическое занятие 1. ОРУ (общеразвивающие упражнения), упражнения на перекладине, ходьба, бег, упражнения на растяжку	2	

	Практическое занятие 2. Техника основных базовых упражнений. Подбор веса отягощения. Гигиена, закаливание, режим дня и питания.	2	
	Практическое занятие 3. Составляющие ЗОЖ. Самоконтроль при физических занятиях.	2	
	Практическое занятие 4. Практика выполнения упражнений с повышением нагрузки.	2	
	Практическое занятие 5. Выполнение упражнений в круговом цикле.	2	
	Практическое занятие 6. Выполнение построений, перестроений, комплексов общеразвивающих упражнений.	2	
	Практическое занятие 7. Комплексы упражнений для развития физических качеств, подготовки к выполнению норм ГТО.	2	
	Практическое занятие 8. Подвижные игры. Выполнение нормативов ОФП.	2	
	Практическое занятие 9. Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса.	2	
	Практическое занятие 10. Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.	2	
	В том числе в форме практической подготовки	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:	22	

	<p>Закаливание на свежем воздухе.</p> <p>Значение занятий ОФП в физическом развитии обучающихся ССУЗов.</p> <p>ВФСК ГТО.</p>		
Раздел 5. Аэробика		56	
Тема 5.1 Аэробика	Содержание учебного материала	28	ОК 02, ОК 03, ОК 06
	В том числе в форме практической подготовки		
	В том числе практических и лабораторных занятий	28	
	Практическое занятие 1. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ.	2	
	Практическое занятие 2. Совершенствование техники выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ.	2	
	Практическое занятие 3. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.	2	
	Практическое занятие 4. Техника выполнения элементов танцевальной аэробики.	2	
	Практическое занятие 5. Совершенствование техники выполнения элементов танцевальной аэробики.	2	
	Практическое занятие 6. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".	2	

	Практическое занятие 7. Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики.	2	
	Практическое занятие 8. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	2	
	Практическое занятие 9. Комплексы из выученных базовых шагов аэробики.	2	
	Практическое занятие 10. Комплекс силовой аэробики (упражнения для мышц спины, работа с гимнастическими палками, эспандерами).	2	
	Практическое занятие 11. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	2	
	Практическое занятие 12. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой.	2	
	Практическое занятие 13. Проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.	2	
	В том числе в форме практической подготовки	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Закаливание на свежем воздухе. Значение занятий аэробикой в физическом развитии обучающихся ССУЗов. Виды аэробики.	28	

	Меры предупреждения травм и техника безопасности на занятиях аэробикой.		
Раздел 6. Гимнастика		48	
Тема 6.1 Гимнастика	Содержание учебного материала	24	OK 02, OK 03, OK 06
	В том числе в форме практической подготовки		
	В том числе практических и лабораторных занятий	24	
	Практическое занятие 1. Методика и техника общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, скакалкой, обручем (девушки).	2	
	Практическое занятие 2. Методика и техника строевых упражнений, акробатических упражнений, акробатических соединений.	2	
	Практическое занятие 3. Техника группировки, перекатов, кувырка вперед и назад, кувырка назад через стойку на руках.	2	
	Практическое занятие 4. Совершенствование техники группировки, перекатов, кувырка вперед и назад, кувырка назад через стойку на руках.	2	
	Практическое занятие 5. Техника стойки на лопатках, стойки на голове и руках, стойки на руках толчком двух ног, переворота, переворота в сторону («Колесо»).	2	
	Практическое занятие 6. Совершенствование техники стойки на лопатках, стойки на голове и руках, стойки на руках толчком двух ног, переворота, переворота в сторону.	2	

	Практическое занятие 7. Методика выполнения упражнений для коррекции зрения, вводной и производственной гимнастики, упражнений на снарядах.	2	
	Практическое занятие 8. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
	Практическое занятие 9. Акробатика-составление и выполнение произвольной комбинации.	2	
	Практическое занятие 10. Повороты на месте. Основные положения и движения рук, ног, туловища. Техника выполнения и методика преподавания общеразвивающих упражнений (ОРУ).	2	
	Практическое занятие 11. Строевые приёмы. Размыкания и смыкания. Упражнения на формирование правильной осанки.	2	
	Практическое упражнение 12. Приемы самомассажа. Строевые упражнения. Выполнение нормативов.	2	
	В том числе в форме практической подготовки		
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения спортивно-оздоровительного характера. Подготовка доклада. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Комплекс утренней гимнастики. Индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики. Комплекс упражнений для коррекции отстающих групп мышц. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.	24	

	Составление комплекса упражнений для улучшения координации движений.		
Промежуточная аттестация			
<i>Зачет, дифференцированный зачет</i>			
Всего:		344	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

спортивный зал, тренажёрный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованные раздевалки с душевыми кабинами

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны, сетки для игр в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например, гантели, штанги, резина), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

Для занятий лыжным спортом:

Лыжные базы с лыже хранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности.

Для плавания:

Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и инвентарь (шлемы, спасательные круги)

Технические средства обучения:

Музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения демонстрации; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник [для всех специальностей СПО] /А. А. Бишаева.- [7-изд.,стер.] - Москва : Издательский дом Академия, 2020. - 320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 –Тескт : непосредственный

2. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – Москва : Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

Интернет-ресурсы:

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 02.08.2021).

Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

Списки литературы оформляются в соответствии с ГОСТ Р 7.0.100–2018 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления» утверждён приказом № 1050-ст Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии (Росстандартом) от 03 декабря 2018 года.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<p>успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность</p> <p>Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие конкретных физических (двигательных) способностей или качеств</p>	<p>Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента)</p> <p>Оценка выполнения практического задания (работы)</p> <p>Зачет</p> <p>Дифференцированный зачет.</p>

	<p>(утренней гимнастики, разминки), может самостоятельно организовывать место занятий, подобрать и применять в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и дать оценку.</p> <p>Оценка «4» - имеются небольшие неточности и незначительные ошибки в осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Оценка «3» - допускаются грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации места занятия, подборе инвентаря, удовлетворительно контролирует ход выполнения.</p> <p>Оценка «2» - обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Успеваемость по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)</p> <p>Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в надлежащем темпе, легко и точно.</p>	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно четко, наблюдается скованность движений.	
	Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведшие к неуверенному или напряженному выполнению.	
	Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно с грубыми ошибками, неуверенно, неточно.	

Оценочные средства
Задания для оценки умений и усвоения знаний

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№	Виды упражнений	пол	1 курс			2 курс			3 курс		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег 100м (сек)	М	1 5		1	1 5			1 5	1 4	
		Ж	18,7			1 8		1 7	1 8		
	Бег 500м (мин)	Ж	2,10	2,00	1,50	2,05	2,00	1,45	2,05	2,00	1,45
	Бег 1000м (мин)	М	3,45	3,30	3,15	3,40	3,25	3,10	3,40	3,25	3,10
	Бег 2000м (дев)/3000м (юн) (мин)	М	б/у врем			б/у врем	1 4		б/у врем		
		Ж	б/у врем		1 1	б/у врем			б/у врем		
2.	Прыжок в длину с	М	180	195	210	195	210	225	200	220	235

	места (см)	Ж	140	155	170	150	165	180	160	175	190
3.	Челночный бег 3*10м(сек)	М									
		Ж									
4.	Подтягивание на перекладине	М	6	10	12	7	11	14	8	11	14
5.	Метание спортивного снаряда 500гр (дев)//700гр (юн) (м)	М	2		3		3	3	3	3	3
		Ж	вес снаряда 150гр (дев.и юн.)			12	16	20	13	16	20
			17	20	25						
6.	Отжимание в упоре лежа	М				20			20		44
		Ж	8	10	14	9	12	15	9	12	15
7.	Пресс за 1 мин	М	30	35	4	35	40	45	35	40	45
		Ж	30	35	40	35	40	45	35	40	45
8.	Прыжки на скамейку за 30 сек	М	26	30	32	28	30	33	26	29	32
		Ж	23	25	28	24	26	28	23	25	28
9.	Подъем ног в висе на перекладине (согнув ноги)	М	10	13	16	10	15	20	10	15	20
		Ж	10	15	20	10	20	25	10	25	30
10.	Складка ноги вместе (или стоя на скамейке) (см)	М	+6	+8	+13	+6	+8	+13	+6	+8	+11
		Ж	+7	+10	+16	+8	+11	+16	+7	+10	+14
11.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	М	110	130	160	130	145	160	130	150	170
		Ж	125	145	160	130	145	160	130	150	170
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ											
12. Баскетбол	Штрафной бросок (из 5)	М	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5
		Ж									
	Ведение мяча «восьмёркой» с броском в корзину (сек)	М	27,0	25,0	23,0	25,0	23,0	21,0	23,5	21,5	19,5
Ж		29,0	27,0	25,0	27,0	25,0	23,0	24,5	22,5	20,5	
13.	Подача мяча (из 5)	М	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5

Волейбол		Ж									
	Передача мяча над собой	М Ж	6		12	10	13	16	12	16	20
14. Футбол	Набивание мяча ногой	М	20	25	35	20	30	40	20	35	50
		Ж	15	25	35	15	25	35	20	30	40
	Удар по воротам	М Ж	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5
15. Настольный теннис	Владение ракеткой (набивание)	М									
		Ж	50	100	150	70	120	170	90	140	190
16. Бадминтон	Владение ракеткой (удары в парах; одной рукой с вращением)	М									
		Ж	20	30	40	30	40	50	30	45	50
17. Большой теннис	Владение ракеткой (удары в стену)	М									
		Ж	15	20	25	20	25	30	20	30	35
	Набивание ракеткой (одной рукой с вращением)	М	15	25	35	20	30	40	20	35	50
		Ж									

УТВЕРЖДАЮ

/ И.О. Фамилия /
« ____ » _____ 20 ____ г.

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ
ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

(наименование дисциплины / модуля)

по направлению подготовки / специальности / профессии

(код и наименование направления подготовки / специальности / профессии)

(год набора _____, форма обучения _____)

на 20__ / 20__ учебный год

В рабочую программу УД вносятся следующие изменения:

Номер изме- нения	Раздел рабочей программы (пункт)	Номера листов			Основание для внесения изменений
		заменен- ных	новых	аннули- рованных	

Рассмотрен на заседании предметно-цикловой комиссии

_____,
протокол от «___» _____ 20__ г. № _____

(должность)

(подпись)

(И.О. Фамилия)