

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГБПОУ «СМГК»
№ 199 /01-05 од от 28.05.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 Физическая культура

**общеобразовательного учебного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена**

33.02.01 Фармация

базовой подготовки

Сызрань 2021 г.

ОДОБРЕНА
методическим объединением
преподавателей
общеобразовательного блока

Руководитель методического
объединения преподавателей
общеобразовательного блока
_____ С.Г.Захарова
Протокол № 09 от 18.05. 2021

Составлена в соответствии с
Федеральным государственным
образовательным стандартом
среднего общего образования,
утвержденным приказом
Минобрнауки России от 17 мая
2012 г. N 413 «Об утверждении
федерального государственного
образовательного стандарта
среднего (полного) общего
образования»

Заместитель директора по учебной
работе
_____ Н.А. Куликова

Составитель:
Иващенко М.П. -

преподаватель ГБПОУ «СМГК»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:

Студеникин Ю.Е.-

преподаватель ГБПОУ
«СМГК»

Содержательная экспертиза:

Тимошенко Д.И. -

преподаватель ГБПОУ
«СМГК»

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы
общеобразовательной учебной дисциплины **«Физическая культура»** для
профессиональных образовательных организаций, рекомендованной
Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный
институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») (протокол № 3 от 21 июля
2015 г.).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Область применения примерной программы:

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **33.02.01 Фармация** базовой подготовки, разработанной в государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Самарской области «Сызранский медико-гуманитарный колледж».

1.2. Место физической культуры в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебный предмет ОУП.06 Физическая культура относится к общеобразовательному учебному циклу программы подготовки специалистов среднего звена и является учебной дисциплиной из обязательных предметных областей.

1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения:

Изучение учебного предмета "Физическая культура" должно обеспечить:

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Личностные результаты освоения учебного предмета "Физическая культура":

1) иметь российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) готовность к служению Отечеству, его защите;

3) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

4) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

5) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста,

взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

6) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

7) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

8) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

9) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

10) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

Метапредметные результаты учебного предмета "Физическая культура" :

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

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

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие

стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения учебного предмета "Физическая культура":

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

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

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

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Требования к уровню подготовки обучающихся.
Обучающиеся должны уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы:

- 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 составить 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 (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

- индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебного предмета «Физическая культура»:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося : 175 час, в том числе обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часа; самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3. 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	102
контрольные работы	не предусмотрено
теория	15
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
<i>Итоговая аттестация в форме ачета и дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Теоретическое занятие	2	1
	Техника безопасности на занятии по легкой атлетике		
Раздел 1. Легкая атлетика.			
Тема 1.1 Техника бега на 100 метров.	Практические занятия	4	3
	1. Техника низкого старта. 2. Старт, старт разгон, финиш. 3. Совершенствование техники бега на 100 метров. 4. Тестирование бега на 100 метров.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Подготовка рефератов по теме Организация подготовки к туристическому походу.		
Тема 1.2 Бег на средние дистанции.	Практические занятия	8	3
	1. Техника старта, стартового разгона. 2. Бег по дистанции, финиширование. 3. Совершенствование техники бега на 400 метров. 4. Тестирование бега: девочки 300 метров, юноши 400 метров.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Подготовка рефератов по теме Организация основ исследования и оценки физического развития.		
Тема 1.3 Бег на длинные дистанции 2000 – 3000 метров.	Практические занятия	6	3
	1. Техника старта, старт разгона, бега по дистанции, финиширование. 2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 3. Тест 2-3 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Подготовка рефератов по теме Определение общей выносливости, PWC170.		
Тема 1.4 Техника прыжков в длину	Практические занятия	6	3
	1. Техника постановки ног при отталкивании.		

с места.	2. Отталкивание, прыжок, приземление. 3. Совершенствование техники прыжка в длину – тест.		4	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Подготовка рефератов по теме Организация и методика проведение корректирующей гимнастики.			
Тема 1.5 Техника прыжков в длину с разбега.	Практические занятия		4	3
	1. Техника разбега при прыжке в длину. 2. Техника отталкивания и приземления. 3. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. 4. Тест прыжков в длину с разбега.			
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Подготовка рефератов по теме Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.			
Тема 1.6 Техника эстафетного бега 4x100 метров.	Практические занятия		6	3
	1. Техника передачи эстафетной палочки. 2. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. 3. Тестирование эстафетного бега 4x100 метров.			
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Подготовка рефератов по теме: Изучение основ методики развития скоростных качеств.			
Раздел 2. Спортивные игры - волейбол				
Тема 2.1 Вводное занятие, техника безопасности на занятиях по спортивным играм.	Теоретическое занятие.		3	3
	1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.		
	2	Правила игры.		
	3	Стойка, передачи.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Изучение основ развития выносливости.				
Тема 2.2 Техника игры в волейбол.	Практические занятия		16	3
	1	Верхняя прямая подача.		
	2	Нижняя прямая подача.		
	3	Прием мяча сверху и снизу.		

	4	Верхняя передача мяча.		
	5	Совершенствование верхней передачи мяча.		
	6	Нижняя передача мяча.		
	7	Совершенствование нижней передачи мяча.		
	8	Совершенствование техники приема мяча снизу, подачи, передачи мяча. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Подготовка рефератов по теме «Изучение основ развития силы»			
Тема 2.3 Тактика игры в волейбол.	Практические занятия		8	3
	1	Тактика нападения.		
	2	Совершенствование тактики нападения.		
	3	Тактика защиты.		
	4	Совершенствование тактики защиты.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Подготовка рефератов по теме «Изучение основ развития гибкости».			
Тема 2.4 Контрольное занятие. Дифференцированный зачет	Практическое занятие		6	3
	1.Подача мяча любым способом (10 раз) 2.Верхняя и нижняя передача мяча (20 раз)			
	Теоретическое занятие		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Подготовка рефератов по теме «Изучение основ развития ловкости».			
Раздел 3. Лыжная подготовка.				
Тема 3.1 Техника безопасности по лыжной подготовке.	Теоретическое занятие		4	3
	1	Техника безопасности.		
	2	Первая помощь при травмах.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Подготовка рефератов по теме «Изучение методики регулирования эмоционального состояния».			
Тема 3.2 Техника передвижения на лыжах.	Практические занятия		10	3
	1	Техника передвижения с одновременных лыжных ходов на попеременные.		
	2	Совершенствование техники передвижения с одновременных лыжных ходов на попеременные.		

	3	Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий.		
	4	Совершенствование техники перехода с хода на ход в зависимости от условий.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Подготовка рефератов по теме «Изучение техники бега на 100 – 800 м, 2 – 3 км.».			
Тема 3.3. Тактика лыжной подготовки.	Практические занятия		12	3
	1	Элементы тактики лыжных гонок.		
	2	Совершенствование тактики лыжных гонок.		
	3	Техника обгона, финиша.		
	4	Совершенствование техники обгона и финиша.		
	5	Тактика лыжных гонок, правила соревнований.		
	6	Совершенствование тактики лыжных гонок, правил соревнований.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Подготовка рефератов по теме «Изучение техники прыжка в длину с места и разбега».			
Тема 3.4. Контрольное занятие	Практические занятия		6	3
	1	Прохождение дистанции 5 - 8км.		
	2	Повторение прохождения дистанции 5 – 8 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Подготовка рефератов по теме «Изучение техники подтягивания на высокой перекладине».			
Раздел 4. Гимнастика				
Тема 4.1 техника безопасности на уроках по гимнастике	Теоретическое занятие		4	
Тема 4.2 Гимнастические упражнения	Практические занятия		10	3
	1	Общеразвивающие гимнастические упражнения с партнером.		
	2	Гимнастические упражнения с партнером		
	3	Упражнения с гантелями.		
	4	Упражнения с набивными мячами, обручем.		
	5	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.		
	6	Упражнения для коррекции нарушений осанки.		
	7	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	8	Гимнастические упражнения у опоры.		
	9	Совершенствование всех гимнастических упражнений.		

	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	Подготовка рефератов по теме «Изучение техники бега на лыжах».		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета: столы и стулья для преподавателя и студентов, доска классная, шкаф для хранения наглядных пособий, учебно-методические материалы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. - М.: 2019. - 237 с.
2. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. под редакцией Вилеского М.Я. Физическая культура 10-11, М., Русское слово, 2020

Дополнительные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура. Издательство: Академия, СПО. – М, 2014 г. – 176 с.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО, 8-е изд. — М., 2013.
3. И. С. Барчуков Физическая культура; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 4-е изд., испр. - М.: Академия, 2014. - 525 с.
4. Бирюков А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2008. – 576 с.
5. Воропаев Виктор Краткий курс гимнастики: учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений физической культуры. Издательство: Советский спорт, 2013
6. Л. С. Дворкин, К. Д. Чермит, О. Ю. Давыдов Физическое воспитание студентов. Издательство: Феникс, 2013
7. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: [учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений]: Рекомендовано УМО. / Ю.Д. Железняк (и др.). – 5-е изд. Стер. – М.: Академия, 2014.
8. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенство: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. /Г.С. Туманян – Издательский центр «Академия», 2009.
9. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2008.
10. Йенсен Э. Двигательная активность. – М.: 2013.
11. Евсеев Юрий Иванович Физическая культура. Издательство: Феникс, 2012

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения: – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; – осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: – повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	<i>Форма контроля:</i> – индивидуальный, групповой, <i>Методы контроля:</i> – тестирование по теме. – дифференцированной зачет; <i>Виды контроля:</i> – текущий (тематический) по каждой теме; итоговый во время дифференцированного зачёта по дисциплине Общая оценка обучающегося складывается из пяти блоков: <u>Первый блок - оценка теоретических знаний (оценивается реферативная работа студентов):</u> - «Отлично» - если тема раскрыта по существу, полно и правильно; - «Хорошо» - если тема раскрыта правильно, но недостаточно полно, или изложена с несущественными по смыслу ошибками; - «Удовлетворительно» - если тема раскрыта в основном правильно, но изложена неполно или с отдельными существенными ошибками; - «Неудовлетворительно» - если тема не раскрыта. <u>Второй блок – оценка профессионально прикладной физической подготовки (ППФП):</u> Легкая атлетика. Тест № 1 – бег на 100 м; Тест № 2 – бег на 300 м; Тест № 3 – бег на 2000 м у девушек, 3000 м у юношей; Тест № 4 – прыжки в длину;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; – организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; – активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. Требования к результатам обучения специальной медицинской группы: – 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 составить 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 (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка). – 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.	Тест № 6 – прыжки через скакалку; Спортивные игры. Волейбол: Тест № 7 – прием мяча сверху (5 раз); прием мяча снизу (5 раз); подача мяча любым способом (5 раз); Баскетбол: Тест № 8 – ведение мяча и бросок в кольцо схода (5 раз); выполнение штрафных бросков (5 раз); Лыжи: Тест № 9 – прохождение дистанции с учетом времени на лыжах 3 км (девушки), 5 км (юноши) Оценка выставляется по нормативам, при отсутствии нормативов, выполнение упражнений оценивается: - «Отлично» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно; - «Хорошо» - если упражнение выполнено согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки; - «Удовлетворительно» - если упражнение выполнено согласно описанию, но были допущены значительные ошибки; - «Неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено или искажено. Общая оценка за семестр по третьему блоку (ППФП) определяется вычислением среднего арифметического значения по тестам семестра: 1 семестр – тесты №№ 1,2,3,4,6,7. 2 семестр – тесты №№ 1,2,3,4,6,9. Третий блок – ОФП. Оценивается развитие и совершенствование всех физических качеств. (Даже если нормативы не выполняются, но студент улучшает свои собственные показатели или даже только стремиться их улучшить, преподаватель имеет право
--	--

– Уметь определить 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); бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).	поставить за этот блок положительную оценку): - «Отлично»; - «Хорошо»; - «Удовлетворительно». Четвёртый блок – Спортивно – творческий (участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях и первенствах различного ранга). Член сборной команды колледжа по любому виду спорта может быть оценён преподавателем: «Отлично». Если студент входит в состав сборной команды колледжа по любому виду спорта. Если активно участвует в спортивно – оздоровительных мероприятиях.
Усвоенные знания: – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	

..

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Дата актуализации	Результаты актуализации	Фамилия И.О. и подпись лица, ответственного за актуализацию