



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Челябинский государственный колледж индустрии питания и торговли»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура

Челябинск – 2021

РАССМОТРЕНА И СОГЛАСОВАНА
на заседании ПЦК
Протокол №1 от 01 сентября 2021 года
Председатель Кремса Т.А.

Приказ на утверждение
№ 661 от 01.09.2021 г.

Реквизиты нормативных актов, отражающих изменения и дополнения, вносимые в структуру, содержание и компоненты образовательной программы

	2021-2022	2022-2023	2023-2024	2024-2025
№ приказа, дата	Приказ № 661 от 01.09.21	Приказ № ____ от _____	Приказ № ____ от _____	Приказ № ____ от _____

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров» с учётом примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура».

Разработчики: Забелкина Е.Ю. руководитель физического воспитания ГБПОУ
«Челябинский государственный колледж индустрии питания и торговли».

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	31
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	34

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2

1.1 Область применения программы:

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров».

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста, востребованного на современном рынке труда;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- овладение современными здоровьесберегающими технологиями, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **овладевать**

общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	236
Всего учебных занятий	116
в том числе:	
лекционные занятия	4
практические занятия	104
контрольные тестирования	6
практическая подготовка	72
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	120
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности		28	10	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Содержание учебного материала	2		ОК 2, ОК 3
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Понятия: физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.			
	Практические занятия			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.2 Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	2		ОК 2, ОК 3
	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
	основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.			
	Практические занятия	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Самостоятельная работа «Определение индекса массы тела».			
Тема 1.3 Комплексы упражнений при нарушениях осанки.	Содержание учебного материала	-	2	ОК 2, ОК 3
	Виды здоровьесберегающих упражнений, применяемые при нарушениях осанки.			
	Практические занятия	2		
	Изучение здоровьесберегающих упражнений, применяемых при нарушениях осанки. Выполнение здоровьесберегающих упражнений, применяемых при нарушениях осанки.			
	Самостоятельная работа обучающихся	4		
	Самостоятельное выполнение здоровьесберегающих упражнений, применяемых при нарушениях осанки.			
Тема 1.4 Комплексы упражнений для глаз.	Содержание учебного материала	-	2	ОК 2, ОК 3
	Виды здоровьесберегающих упражнений для глаз.			
	Практические занятия			
	Изучение здоровьесберегающих упражнений для глаз. Выполнение здоровьесберегающих упражнений для глаз.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное выполнение здоровьесберегающих упражнений для глаз.	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
Тема 1.5 Комплексы упражнений при плоскостопии.	Содержание учебного материала	-	2	ОК 2, ОК 3
	Виды здоровьесберегающих упражнений, применяемые при плоскостопии.			
	Практические занятия	2		
	Изучение здоровьесберегающих упражнений, применяемых при плоскостопии. Выполнение здоровьесберегающих упражнений, применяемых при плоскостопии.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Самостоятельное выполнение здоровьесберегающих упражнений, применяемых при плоскостопии.			
Тема 1.6 Комплексы упражнений для развития дыхательной системы.	Содержание учебного материала	-	2	ОК 2, ОК 3
	Виды здоровьесберегающих упражнений, применяемые для развития дыхательной системы.			
	Практические занятия	2		
	Изучение здоровьесберегающих упражнений, применяемых для развития дыхательной системы. Выполнение здоровьесберегающих упражнений, применяемых для развития дыхательной системы.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Самостоятельное выполнение здоровьесберегающих упражнений, применяемых для развития дыхательной системы.			
Тема 1.7 Комплексы упражнений для развития сердечно-сосудистой системы.	Содержание учебного материала	-	2	ОК 2, ОК 3
	Виды здоровьесберегающих упражнений, применяемые для развития деятельности сердечно-сосудистой системы.			
	Практические занятия	2		
	Изучение здоровьесберегающих упражнений, применяемых для развития деятельности сердечно-сосудистой системы. Выполнение здоровьесберегающих упражнений, применяемых для развития деятельности сердечно-сосудистой системы.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Самостоятельное выполнение здоровьесберегающих упражнений,			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
	применяемых для развития деятельности сердечно-сосудистой системы.			
Раздел 2 Легкая атлетика.		28		
Тема 2.1 Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	-		ОК 2, ОК 3
	Низкий старт. Техника бега на короткие дистанции. Переменный и повторный бег 4-5×80-100 м, 3-5×150-200 м. Бег 60 м, 200 м. Бег 100 м на результат.			
	Практические занятия	2		
	Совершенствование техники низкого старта; техники бега на короткие дистанции. Пробегание отрезков переменного и повторного бега 4-5×80-100 м, 3-5×150-200 м. Пробегание дистанции 60 м, 100 м, 200 м.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Пробегание отрезков переменного и повторного бега 4-5×80-100 м, 3-5×150-200 м.			
Тема 2.2 Эстафетный бег.	Содержание учебного материала	-		ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Особенности эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Действия в коридоре при передаче эстафетной палочки. Эстафетный бег 4* 100 м, 4 * 400м.			
	Практические занятия	2		
	Изучение особенностей эстафетного бега, передачи эстафетной палочки, действий в коридоре при передаче эстафетной палочки. Эстафетный бег 4* 100 м, 4 * 400м.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Пробегание по виражу. Самостоятельное выполнение специальных беговых упражнений. Эстафетный бег 4* 100 м, 4 * 400м.			
Тема 2.3 Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	-		ОК 2, ОК 3
	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Повторный бег 3-4×300-600 м. Переменный бег. Техника бега на средние дистанции. Финиш в беге на средние дистанции. Бег 300 м-девушки, 500 м-юноши на результат.			
	Практические занятия	2		
	Совершенствование техники высокого старта; специальных беговых			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
	упражнений; техники бега на средние дистанции; особенностей финиширования. Выполнение специальных беговых упражнений; заданий с переменным бегом. Пробегание дистанций на результат: 300 м-девушки, 500 м-юноши.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Самостоятельное выполнение специальных беговых упражнений; заданий с переменным бегом.			
Тема 2.4 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала	-		ОК 2, ОК 3
	Техника безопасности при прыжках в длину. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: техника разбега, техника отталкивания, техника приземления. Преодоление горизонтальных препятствий. Многоскоки. Прыжки в длину с места, с разбега на результат.			
	Практические занятия	2		
	Повторение требований к технике безопасности при прыжках в длину. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; способов преодоления горизонтальных препятствий. Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат; способов преодоления горизонтальных препятствий; прыжков в длину с места, многоскоков.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Самостоятельное выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; способов преодоления горизонтальных препятствий; прыжков в длину с места, многоскоков.			
Тема 2.5 Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Содержание учебного материала	-		ОК 2, ОК 3
	Техника безопасности при прыжках в высоту. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»: техника разбега, техника отталкивания, техника приземления. Преодоление вертикальных препятствий. Прыжки в высоту на результат.			
	Практические занятия	2		
	Повторение требований к технике безопасности при прыжках в высоту.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; способов преодоления вертикальных препятствий. Выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание» на результат; способов преодоления вертикальных препятствий.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Самостоятельное выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание»; способов преодоления вертикальных препятствий.			
Тема 2.6 Метание гранаты.	Содержание учебного материала	-		ОК 2, ОК 3
	Техника безопасности при метаниях. Техника метания гранаты (весом 700 г – юноши, 500 г - девушки): техника разбега, техника броска. Метание гранаты на дальность, на точность.	2		
	Практические занятия			
	Повторение требований к технике безопасности при метаниях. Совершенствование техники метания гранаты. Выполнение метания гранаты на дальность, на точность.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Самостоятельное выполнение метания предметов на дальность, на точность.			
Тема 2.7 Бег на длинные дистанции. Кросс.	Содержание учебного материала	-		ОК 2, ОК 3
	Медленный бег. Техника бега на длинные дистанции. Тактика бега на длинные дистанции. Бег с преодолением препятствий. Бег на отрезках в чередовании с ходьбой. Кросс 2000 м – девушки, 3000 м – юноши.	2		
	Практические занятия			
	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции. Выполнение заданий: бег с преодолением препятствий, бег на отрезках в чередовании с ходьбой. Пробегание дистанции на результат: 2 км – девушки, 3 км – юноши.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Продолжительный бег с преодолением препятствий, бег на отрезках в чередовании с ходьбой.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата	
Раздел 3 Общая физическая подготовка.		24			
Тема 3.1 Построения, перестроения.	Содержание учебного материала	-		ОК 2, ОК 3, ОК 6	
	Основные строевые стойки. Повороты: на месте, в движении. Построения: в колонну, в шеренгу, в несколько колонн, в несколько шеренг. Перестроения: из одной шеренги в несколько шеренг, из одной колонны в несколько колонн на месте и в движении.				
	Практические занятия	2			
	Изучение и выполнение основных строевых стоек; поворотов: на месте, в движении; построений: в колонну, в шеренгу, в несколько колонн, в несколько шеренг; перестроений: из одной шеренги в несколько шеренг, из одной колонны в несколько колонн на месте и в движении.				
	Самостоятельная работа обучающихся	2			
	Самостоятельное выполнение основных строевых стоек; поворотов: на месте, в движении.				
Тема 3.2 Основные физические качества и способности.	Содержание учебного материала	-		ОК 2, ОК 3	
	Понятие основных физических качеств: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, сила. Физические способности. Формы, методы и средства развития основных физических качеств и способностей человека. Особенности физической и функциональной подготовленности.				
	Практические занятия	2			
	Изучение понятия основных физических качеств: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, сила. Изучение форм, методов и средств развития основных физических качеств и способностей человека. Составление комплексов упражнений для развития одного из основных физических качеств с учетом требований к избранной специальности.				
	Самостоятельная работа обучающихся	2			
	Составление комплексов упражнений для развития одного из основных физических качеств с учетом требований к избранной специальности.				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
Тема 3.3 Опорные прыжки.	Содержание учебного материала	-		ОК 2, ОК 3
	Опорные прыжки, прыжки через препятствия.			
	Практические занятия	2		
	Изучение техники опорных прыжков, прыжков через препятствия. Выполнение разных видов опорных прыжков, прыжков через препятствия.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Самостоятельное выполнение разных видов опорных прыжков, прыжков через препятствия.			
Тема 3.4 Общеразвивающие упражнения.	Содержание учебного материала	-		ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Понятие общеразвивающих упражнений, типы общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения в парах, методика их выполнения.			
	Практические занятия	2		
	Изучение типов общеразвивающих упражнений; методики выполнения общеразвивающих упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений в парах.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений.			
Тема 3.5 Общеразвивающие упражнения с предметами.	Содержание учебного материала	-		ОК 2, ОК 3
	Разные виды общеразвивающих упражнений с набивными мячами, мячами, скакалкой, обручем, на гимнастической стенке.			
	Практические занятия	2		
	Изучение и выполнение упражнений набивными мячами, мячами, скакалкой, обручем, на гимнастической стенке.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Самостоятельное выполнение упражнений набивными мячами, мячами, скакалкой, обручем, на гимнастической стенке.			
Тема 3.6 Комплексы упражнений утренней	Содержание учебного материала	-		ОК 2, ОК 3
	Комплексы упражнений утренней гимнастики.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
гимнастики.	Практические занятия	2		
	Изучение и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Самостоятельное выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики.			
Раздел 4 Волейбол.		30	8	
Тема 4.1 Правила игры. Стойка и перемещения. Подача мяча.	Содержание учебного материала	-	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Основные правила игры. Судейство. Стойки волейболиста: высокая, средняя, низкая. Перемещения по площадке: шагом, бегом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, скачком, прыжком, падением. Техника выполнения верхней и нижней подачи мяча. Поддачи: нижняя прямая у стены, в парах, через сетку в разные зоны; верхняя прямая у стены, в парах, через сетку в разные зоны.			
	Практические занятия	2		
	Повторение основных правил игры; элементов судейства; стоек волейболиста. Совершенствование техники перемещения по площадке; техники выполнения верхней и нижней подачи мяча. Выполнение элементов судейства; стоек волейболиста; техники перемещения по площадке; техники выполнения верхней и нижней подачи мяча.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Самостоятельное выполнение элементов судейства; стоек волейболиста; техники перемещения по площадке; техники выполнения верхней и нижней подачи мяча.			
Тема 4.2 Передача мяча двумя руками сверху.	Содержание учебного материала	-	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Техника передачи мяча двумя руками сверху: индивидуальная над собой, у стены на месте и в движении, в движении правым и левым боком, лицом и спиной к направлению передвижения; индивидуальная в прыжке у стены; в парах на месте, в движении, через сетку.			
	Практические занятия	2		
	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
	Выполнение передачи мяча двумя руками сверху: индивидуальная над собой, у стены на месте и в движении, в движении правым и левым боком, лицом и спиной к направлению передвижения; индивидуальная в прыжке у стены; в парах на месте, в движении, через сетку.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Самостоятельное выполнение передачи мяча двумя руками сверху.			
Тема 4.3 Прием мяча снизу.	Содержание учебного материала	-	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Техника приема мяча двумя руками снизу: индивидуальная над собой на месте и в движении, у стены на месте и в движении правым и левым боком, в движении вперед и назад; в парах через сетку на месте, в движении в разные стороны.			
	Практические занятия	2		
	Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу. Выполнение приема мяча двумя руками снизу: индивидуальная над собой на месте и в движении, у стены на месте и в движении правым и левым боком, в движении вперед и назад; в парах через сетку на месте, в движении в разные стороны.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Самостоятельное выполнение приема мяча двумя руками снизу.			
Тема 4.4 Нападающий удар. Блокирование мяча.	Содержание учебного материала	-	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Техника нападающего удара: на месте у стены (пол, стена); в парах на месте, в прыжке; на сетке по неподвижному мячу; с высокой передачи из зоны 3 с места, с 2-х, 3-х шагов разбега. Техника блокирования: одиночное у стены, одиночное после набрасывания мяча, одиночное в игре; групповое после набрасывания, групповое в игре.			
	Практические занятия	2		
	Совершенствование техники нападающего удара; техники блокирования. Выполнение нападающего удара: на месте у стены (пол, стена); в парах на месте, в прыжке; на сетке по неподвижному мячу; с высокой передачи из зоны 3 с места, с 2-х, 3-х шагов разбега; блокирования: одиночное у стены, одиночное после набрасывания мяча,			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
	одиночное в игре; групповое после набрасывания, групповое в игре.			
	Самостоятельная работа обучающихся	4		
	Самостоятельное выполнение нападающего удара; блокирования.			
Тема 4.5 Тактика нападения. Тактика защиты.	Содержание учебного материала	-		ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Индивидуальные и командные тактические действия игрока в нападении: в зависимости от места расположения, от действий игроков своей команды, от действий соперников. Индивидуальные тактические действия игрока в защите: в зависимости от места расположения, от действий игроков своей команды, от действий соперников. Двухсторонняя игра.			
	Практические занятия	4		
	Повторение тактических схем. Совершенствование индивидуальных и командных тактических действий игрока. Применение индивидуальных и командных тактических действий в различных игровых ситуациях.			
	Самостоятельная работа обучающихся	6		
	Самостоятельное применение индивидуальных и командных тактических действий в различных игровых ситуациях.			
Тема 4.6 Контрольное тестирование по разделу «Волейбол».	Содержание учебного материала	-		ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Контрольное тестирование по разделу «Волейбол»: верхняя передача и прием мяча над собой, в парах, нижняя передача и прием мяча об стенку, в парах, подача мяча через сетку.			
	Практические занятия	2		
	Выполнение контрольных тестов: подача мяча, верхняя и нижняя передача мяча, нападающий удар, блокирование мяча.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 5 Баскетбол.		26	10	
Тема 5.1 Правила игры. Ведение мяча.	Содержание учебного материала	-	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Основные правила игры. Судейство. Техника безопасности и оказание первой помощи на площадке. Стойка защитника: с выставленной вперед ногой, параллельная. Ведение мяча: высокое, среднее, низкое с			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
	укрыванием мяча, с изменением темпа и направления, с поворотом кругом.			
	Практические занятия	2		
	Изучение основных правил игры; элементов судейства; стойки защитника; ведения мяча. Выполнение стойки защитника; ведения мяча; функций судьи.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Самостоятельное выполнение элементов судейства; ведение мяча.			
Тема 5.2 Передачи мяча. Ловля мяча.	Содержание учебного материала	-	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Техника передач мяча на месте и в движении: двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками от плеча, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, крюком, одной рукой снизу, одной рукой с отскоком от пола, одной рукой за спиной. Техника ловли мяча на месте и в движении: после полуотскока, высоко летящего мяча, катящегося мяча.			
	Практические занятия	2		
	Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении; техники ловли мяча на месте и в движении. Выполнение передач мяча на месте и в движении: двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками от плеча, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, крюком, одной рукой снизу, одной рукой с отскоком от пола, одной рукой за спиной; ловли мяча на месте и в движении: после полуотскока, высоко летящего мяча, катящегося мяча.			
	Самостоятельная работа обучающихся	4		
	Самостоятельное выполнение передач мяча на месте и в движении; ловли мяча на месте и в движении.			
Тема 5.3 Броски мяча.	Содержание учебного материала	-		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
	Броски мяча по кольцу: двумя руками от груди, двумя руками от груди после ведения, одной рукой с места, одной рукой после ведения, одной рукой после двух шагов, в прыжке одной рукой с места, двумя руками снизу в движении, одной рукой в прыжке после ловли мяча, в прыжке со средней дистанции, в прыжке с дальней дистанции, штрафной.		2	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Практические занятия	2		
	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу. Выполнение бросков мяча по кольцу: двумя руками от груди, двумя руками от груди после ведения, одной рукой с места, одной рукой после ведения, одной рукой после двух шагов, в прыжке одной рукой с места, двумя руками снизу в движении, одной рукой в прыжке после ловли мяча, в прыжке со средней дистанции, в прыжке с дальней дистанции, штрафной.			
	Самостоятельная работа обучающихся	4		
	Самостоятельное выполнение бросков мяча по кольцу разными способами, с разных дистанций.			
Тема 5.4 Тактика нападения. Тактика защиты.	Содержание учебного материала	-	4	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Индивидуальные и командные тактические действия в защите и нападении: защитные действия при опеке игрока без мяча и с мячом, защита против заслонов, защита личным прессингом, перехват мяча, борьба за мяч после отскока, быстрый прорыв, нападение против личной защиты. Учебная игра с заданными тактическими действиями.			
	Практические занятия	4		
	Повторение индивидуальных и командных тактических действий в защите и нападении. Выполнение индивидуальных и командных тактических действий в защите и нападении.			
	Самостоятельная работа обучающихся	4		
	Самостоятельное выполнение индивидуальных и командных тактических действий в защите и нападении.			
Тема 5.5 Контрольное	Содержание учебного материала	-		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
тестирование по разделу «Баскетбол».	Контрольное тестирование по разделу «Баскетбол»: ведение мяча, передачи мяча, броски мяча).			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Практические занятия	2		
	Выполнение контрольных тестов: ведение мяча, передачи мяча, броски мяча по кольцу.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 6 Атлетическая гимнастика.		12	6	
Тема 6.1 Комплексы упражнений для развития мышц живота и спины.	Содержание учебного материала	-	2	ОК 2, ОК 3
	Основные требования к технике безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Техника выполнения упражнений для развития мышц живота и спины с собственным весом.			
	Практические занятия	2		
	Изучение и выполнение упражнений для развития мышц живота и спины с собственным весом.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Самостоятельное выполнение упражнений для развития мышц живота и спины с собственным весом.			
Тема 6.2 Комплексы упражнений для развития силы мышц плечевого пояса.	Содержание учебного материала	-	2	ОК 2, ОК 3
	Техника выполнения упражнений для развития силы мышц плечевого пояса с собственным весом, с внешними отягощениями.			
	Практические занятия	2		
	Изучение и выполнение упражнений для развития силы мышц плечевого пояса с собственным весом, с внешними отягощениями.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Самостоятельное выполнение упражнений для развития силы мышц плечевого пояса с собственным весом, с внешними отягощениями.			
Тема 6.3 Комплексы	Содержание учебного материала	-		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
упражнений для развития силы мышц ног.	Техника выполнения упражнений для развития силы мышц ног с собственным весом, с внешними отягощениями.		2	ОК 2, ОК 3
	Практические занятия	2		
	Изучение и выполнение упражнений для развития силы мышц ног с собственным весом, с внешними отягощениями.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Самостоятельное выполнение упражнений для развития силы мышц ног с собственным весом, с внешними отягощениями.			
Раздел 7 Лыжная подготовка.		14		
Тема 7.1 Одновременные и попеременные лыжные ходы.	Содержание учебного материала	-		ОК 2, ОК 3
	Основы техники безопасности. Подбор лыжного инвентаря по индивидуальным антропометрическим данным. Основные правила оказания первой помощи при травмах и обморожениях. Правила соревнований по лыжным гонкам. Основные виды ходов: классический, коньковый, одношажный, двушажный, попеременный, одновременный. Техника выполнения основных видов ходов. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Тактика лыжных гонок.			
	Практические занятия	2		
	Изучение требований к технике безопасности. Подбор лыжного инвентаря по индивидуальным антропометрическим данным. Изучение техники выполнения основных видов ходов: классический, коньковый; одношажный, двушажный, попеременный, одновременный. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Изучение тактических действий в лыжных гонках.			
	Самостоятельная работа обучающихся	4		
	Самостоятельное выполнение основных видов ходов: классический, коньковый; одношажный, двушажный, попеременный, одновременный.			
Тема 7.2 Преодоление	Содержание учебного материала	-		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
подъемов и спусков. Повороты, торможения.	Основные способы подъемов на лыжах: скользящим и ступающим шагом («елочка», «полуелочка», «лесенка»). Основные способы преодоления препятствий: ступающий шаг, «плуг». Основные стойки при спусках со склонов на лыжах: низкая, средняя, высокая. Зависимость выбора стойки от крутизны склона. Основные способы поворотов на лыжах: переступание, полуплуг. Техника поворотов переступанием, техника поворотов полуплугом. Основные способы торможения: плугом и на параллельных лыжах, техника выполнения.			ОК 2, ОК 3
	Практические занятия	2		
	Совершенствование основных способов подъемов на лыжах: скользящим и ступающим шагом («елочка», «полуелочка», «лесенка»); основных стоек при спусках со склонов на лыжах: низкая, средняя, высокая; зависимости выбора стойки от крутизны склона. Совершенствование основных способов преодоления препятствий: ступающий шаг, «плуг». Выполнение основных способов подъемов на лыжах: скользящим и ступающим шагом («елочка», «полуелочка», «лесенка»); основных способов преодоления препятствий: ступающий шаг, «плуг»; основных стоек при спусках со склонов на лыжах: низкая, средняя, высокая. Совершенствование основных способов поворотов на лыжах: переступание, «полуплуг». Выполнение основных способов поворотов на лыжах: переступание, «полуплуг».			
	Совершенствование основных способов торможения: «плугом» и на параллельных лыжах. Выполнение основных способов торможения: «плугом» и на параллельных лыжах.			
	Самостоятельная работа обучающихся	4		
	Самостоятельное выполнение основных способов подъемов на лыжах: скользящим и ступающим шагом; основных способов поворотов на лыжах: переступание, «полуплуг»; основных способов торможения: «плугом» и на параллельных лыжах.			
Тема 7.3 Контрольное	Содержание учебного материала	-		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
тестирование по разделу «Лыжная подготовка».	Контрольное тестирование по разделу «Лыжная подготовка»: девушки: прохождение дистанции 3 км; юноши: прохождение дистанции 5 км разными способами передвижения в зависимости от рельефа местности.			ОК 2, ОК 3
	Практические занятия	2		
	Прохождение дистанции на время: девушки-3 км, юноши- 5 км.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 8 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		72	38	
Тема 8.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	Содержание учебного материала	-		ОК 2, ОК 3
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Принципы составления и анализ психофизиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Факторы, влияющие на развитие профессиональных заболеваний. Определение профессиональных заболеваний для специальности. Характеристика профессиональных заболеваний специальности. Методика профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры.			
	Практические занятия	4		
	Анализ условий труда, рабочего положения и рабочих операций повара, кондитера. Составление психофизиограммы. Определение профессионально важных групп мышц.		4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Самостоятельная работа: «Составление психофизиограммы», определение профессионально важных групп мышц.			
Тема 8.2 Профессионально важные психофизиологические качества.	Содержание учебного материала	-	2	ОК 2, ОК 3
	Понятие основных профессионально важных психофизиологических качеств. Определение основных профессионально важных психофизиологических качеств. Средства, методы и методики их развития.			
	Практические занятия	2		
	Определение основных профессионально важных психофизиологических качеств. Изучение средств, методов и методик их развития. Составление комплексов упражнений для развития одного из основных профессионально важных психофизиологических качеств.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Самостоятельная работа: «Составление комплексов упражнений для развития одного из основных профессионально важных психофизиологических качеств».			
Тема 8.3 Комплексы упражнений для развития координации движений.	Содержание учебного материала	-	4	ОК 2, ОК 3
	Комплексы упражнений для развития координации движений.	4		
	Практические занятия			
	Изучение комплексов упражнений для развития координации движений. Выполнение комплексов упражнений для развития координации движений.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Самостоятельное выполнение комплексов упражнений для развития координации движений.			
Тема 8.4 Комплексы упражнений для развития подвижности пальцев рук.	Содержание учебного материала	-	4	ОК 2, ОК 3
	Комплексы упражнений для развития подвижности пальцев рук.			
	Практические занятия			
	Изучение комплексов упражнений для развития подвижности пальцев			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
	рук. Выполнение комплексов упражнений для развития подвижности пальцев рук.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Самостоятельное выполнение комплексов упражнений для развития подвижности пальцев рук.			
Тема 8.5 Упражнения для развития глазомера, внимания.	Содержание учебного материала	-	2	ОК 2, ОК 3
	Комплексы упражнений для развития глазомера, внимания.	2		
	Практические занятия			
	Изучение комплексов упражнений для развития глазомера, внимания. Выполнение комплексов упражнений для развития глазомера, внимания.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Самостоятельное выполнение комплексов упражнений для развития глазомера, внимания.			
Тема 8.6 Упражнения для развития сенсорномоторной координации движений рук.	Содержание учебного материала	-	2	ОК 2, ОК 3
	Комплексы упражнений для развития сенсорномоторной координации движений рук.	2		
	Практические занятия			
	Изучение комплексов упражнений сенсорномоторной координации движений рук. Выполнение комплексов упражнений сенсорномоторной координации движений рук.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Самостоятельное выполнение комплексов упражнений для развития сенсорномоторной координации движений рук.			
Тема 8.7 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	Содержание учебного материала	-	4	ОК 2, ОК 3
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	4		
	Практические занятия			
	Изучение и выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Составление и проведение обучающимися комплексов вводной и производственной гимнастики.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
	Самостоятельная работа обучающихся	4		
	Самостоятельное составление и выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.			
Тема 8.8 Круговая тренировка для развития профессионально важных мышц спины и живота.	Содержание учебного материала	-	4	ОК 2, ОК 3
	Круговая тренировка для развития мышц: верхнего отдела прямой мышцы живота, нижнего отдела прямой мышцы живота, косых мышц туловища, мышц- разгибателей спины, мышц-вращателей поясницы.			
	Практические занятия	4		
	Изучение упражнений круговой тренировки для развития профессионально важных мышц спины и живота. Выполнение упражнений круговой тренировки для развития профессионально важных мышц спины и живота.			
	Самостоятельная работа обучающихся	4		
	Самостоятельное выполнение упражнений круговой тренировки для развития профессионально важных мышц спины и живота.			
Тема 8.9 Круговая тренировка для развития профессионально важных мышц рук.	Содержание учебного материала	-	4	ОК 2, ОК 3
	Круговая тренировка для развития мышц (чередование): двуглавой мышцы плеча, трехглавой мышцы плеча, дельтовидной мышцы, трапецевидной мышцы, мышц запястья.			
	Практические занятия	4		
	Изучение упражнений круговой тренировки для развития профессионально важных мышц рук. Выполнение упражнений круговой тренировки для развития профессионально важных мышц рук.			
	Самостоятельная работа обучающихся	4		
	Самостоятельное выполнение упражнений круговой тренировки для развития профессионально важных мышц рук.			
Тема 8.10 Круговая	Содержание учебного материала	-		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
тренировка для развития профессионально важных мышц ног.	Круговая тренировка для развития мышц ног (чередование): наружной поверхности бедра, внутренней поверхности бедра, передней поверхности бедра, задней поверхности бедра, мышц голени, мышц стопы.		4	ОК 2, ОК 3
	Практические занятия	4		
	Изучение упражнений круговой тренировки для развития мышц ног. Выполнение упражнений круговой тренировки для развития мышц ног.			
	Самостоятельная работа обучающихся	4		
	Самостоятельное выполнение упражнений круговой тренировки для развития мышц ног.			
Тема 8.11 Составление комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры.	Содержание учебного материала	-		ОК 2, ОК 3
	Принципы и правила составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры.			
	Практические занятия	2	4	
	Составление обучающимися комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры. Проведение обучающимися составленных комплексов на группе.			
	Самостоятельная работа обучающихся	4		
	Самостоятельное составление и проведение обучающимися комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры.			
Промежуточная аттестация	Содержание учебного материала	2		
Всего:		236		

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала размером 12×24 кв. м.

Спортивный инвентарь и оборудование спортивного зала:

№ п/п	Спортивный инвентарь, оборудование	Единицы измерения	Кол-во
1.	Коврики гимнастические	Шт.	30
2.	Скамейки гимнастические	Шт.	3
3.	Стенки гимнастические	пролеты	7
4.	Перекладина навесная	Шт.	5
7.	Скакалки	Шт.	15
8.	Фитболы	Шт.	15
9.	Резиновый амортизатор	Шт.	30
10.	Колодки стартовые	Шт.	5
11.	Стойки для прыжков переносные л/а	Шт.	2
12.	Гранаты учебные 500 и 700 г	Шт.	10
13.	Планки для прыжков в высоту	Шт.	1
14.	Эстафетная палочка	Шт.	4
15.	Секундомеры	Шт.	2
16.	Лыжи беговые с креплениями	Пары	40
17.	Палки лыжные	Пары	40
18.	Ботинки лыжные	Пары	40
19.	Щиты баскетбольные с кольцами	Шт.	2
20.	Мячи баскетбольные	Шт.	15
21.	Стойки волейбольные	Пары	2
22.	Сетка волейбольная	Шт.	2
23.	Мячи волейбольные	Шт.	15
24.	Стойки-измерители для прыжков в высоту	Шт.	2
25.	Рулетки	Шт.	1
26.	Обруч	Шт.	15
27.	Аптечка для оказания медицинской помощи	Шт.	1

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедиапроектор, экран.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы:

3.2.1 Основные источники (печатные издания)

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3 изд. – Москва: Юрайт, 2019. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования /– 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2020.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура [Текст]: учебник / - 15 изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2015. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М., 2018.

3.2.2 Электронные издания (ресурсы)

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).
5. www.infosport.ru
6. www.gto.ru
7. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) / - Москва: КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>
8. 3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва: КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>

3.2.3 Дополнительные источники

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Государственная целевая программа развития физической культуры и спорта 2014-2020 гг.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ.
4. СанПиН 2.4.3. 1186-03 (приложение 3).
5. Приказ Министерства спорта РФ № 542 от 19.07.2017 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы».
6. Столяров В. Инновационная концепция модернизации теории и практики физического воспитания. - М., 2018.
7. Журналы: «Физическая культура, спорт, туризм, двигательная рекреация».
8. Журналы: «Физическая культура в школе».
9. Журналы: «Физическое воспитание и детско-юношеский спорт».
10. Прохоренко В. В., Дзержинский С. Г., Дзержинская Л. Б. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. В. Прохоренко, С. Г. Дзержинский, Л. Б. Дзержинская; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016.
11. Лыжный спорт: учебно-методическое пособие / сост. В.Н. Платонов, Д.Е. Баянкина, П.Е. Тюлбков, О.П. Дитятев. – Барнаул: АлтГПА, 2018.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Результаты обучения	Формы и методы оценки
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять физкультурно-оздоровительные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, необходимых для профессиональной деятельности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений; - применять средства физической культуры в целях восстановления организма после умственной и физической усталости, для профилактики профессиональных заболеваний и утомления; - уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений. 	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания, тестирование двигательных умений, основных физических качеств; - составление и проведение обучающимися комплексов упражнений. <p>Промежуточный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений.
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль и значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - виды физкультурно-оздоровительных занятий, необходимые для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, необходимых для профессиональной деятельности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений; - основные условия и характер труда будущей профессиональной деятельности, основы психофизиограммы профессии, основные виды профессиональных заболеваний и средства физической культуры для их профилактики. 	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализ выполненной самостоятельной работы по составлению и проведению комплексов упражнений; - оценка теоретической подготовленности - наблюдение за учебно-научной речью обучающихся в процессе дискуссий, учебных конференций, ролевых игр; - оценка сообщений (наблюдение за использованием «предметного» языка); - оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения

	<p>контрольных тестовых заданий; – тестирование; –защита рефератов; – оценка теоретической подготовленности, методико- практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения обучающимися теоретических знаний в процессе тестирования.</p>
--	--

**Контрольные задания для определения и оценки уровня развития физической
подготовленности обучающихся.**

№ п/п	Физические качества	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.	Координа- ционные	Челночный бег 3×10 м, с	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.	Скоростно- силовые	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.	Выноси- вость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	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, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса 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

Контрольные задания для определения уровня развития профессионально важных психофизиологических качеств обучающихся.

Профессионально важное психофизиологическое качество	Контрольные упражнения	Результат	Уровень развития
Быстрота движения	Бег с высоким подниманием бедра на месте (10 сек).	юн.- ≥ 42 раз, дев.- ≥ 40 ; юн.- 39-41, дев.-37-39; юн.- ≤ 39 , дев.- ≤ 37 .	высокий средний низкий
Быстрота реакции	Проба с ловлей линейки вытянутой горизонтально рукой.	юн.- ≤ 10 см, дев.- ≤ 12 см; юн.- 11-14, дев.-13-16; юн.- ≥ 14 раз, дев.- ≥ 16 .	высокий средний низкий
Выносливость	6-ти минутный бег.	юн.- ≥ 1500 м, дев.- ≥ 1300 м; юн.-1300-1450 м, дев.- 1050- 1250 м; юн.- ≤ 1200 , дев.- ≤ 1000 .	высокий средний низкий
Сила мышц рук	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); Отжимания в упоре лежа (девушки).	11 раз и более, 8-9 раз, 5 раз и менее. 15 раз и более, 11 – 14 раз, 10 раз и менее.	высокий средний низкий высокий средний низкий
Сенсорномоторная координация движений рук	Вращение баскетбольного мяча вокруг себя с передачей его из одной руки в другую (10 кругов).	юн.- ≤ 12 с, дев.- ≤ 15 с; юн.-13-15, дев.-16-18 с; юн.- ≥ 16 с, дев.- ≥ 19 с.	высокий средний низкий
Глазомер	Броски баскетбольного мяча по кольцу (количество попаданий в маленький квадрат из 10 попыток).	8 раз и более, 5-7 раз, 4 раза и менее.	высокий средний низкий
Устойчивость внимания	«Корректурная проба».	7 ошибок и менее, 8-13 ошибок, 14 ошибок и более.	высокий средний низкий