Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Талицкий лесотехнический колледж им. Н.И.Кузнецова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУДБ.05 Физическая культура

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0265B59E0009AD048D412C6E56492981C3
Владелец: Ляшок Сергей Иванович
Действителен: с 13.04.2021 до 13.07.2022

2021г.

Согласовано
на заседании цикловой комиссии
протокол № 1 от 31 августа 2021г.
председатель
_____Д.А. Липатова

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора по НМР
_____Добышева О.В.
01 сентября 2021 г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» для специальности среднего профессионального образования 21.02.05 "Земельно-имущественные отношения" (заочная форма обучения).

Программа разработана на основе ФГОС среднего профессионального образования по профессии 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения» (заочная форма обучения) учебной дисциплины «Физическая культура» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 12.05.2014 N 486).

Автор: Иванов Игорь Михайлович, преподаватель ФВ.

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **4**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **6**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **13**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **15**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью Общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской федерации № 486 от 12.05.2014 г., 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения. Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в государственном автономном профессиональном образовательном учреждении Свердловской области «Талицкий лесотехнический колледж им. Н.И. Кузнецова», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности среднего профессионального образования «21.02.05 «Земельно-имущественные отношения».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

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

Образование инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися. Адаптированная программа разработана в отношении обучающихся с конкретными видами ограничений здоровья (нарушения слуха, нарушения двигательной активности, нарушения зрения, соматические заболевания), обучающихся совместно с другими обучающимися в учебных группах. Реализация адаптированной программы осуществляется с использованием различных форм обучения.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03 *ОК 04* *ОК 06* *ОК 10*	***личностных*:** − приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; − сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; − формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; − готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; − способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; − способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; − формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; − умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; − готовность к служению Отечеству, его защите; ***метапредметных*:** − способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; − готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; − освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; − готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; − формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	***личностных*:** − готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; − потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; − принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; − патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

	− умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; ***предметных:*** − умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; − владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; − владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; − владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	175
в том числе:	
теоретическое обучение	0
лабораторные работы	0
практические занятие	2
курсовая работа (проект)	0
контрольная работа	0
самостоятельная работа	173
Итоговая аттестация	0

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	*2*	*3*	*4*
Теоретический (теоретические и практические основы физической культуры)	**Содержание учебного материала**		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***2***	
	Практическая работа. Введение ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). Возрастные ступени нормативных испытаний физических качеств. Физические качества : а) выносливость; б) сила; в) скорость; г) гибкость; д) скоростная выносливость; ж) скоростно-силовые качества. Комплексы физических упражнений для развития физических качеств.	*2*	*ОК 03* *ОК 04* *ОК 06* *ОК 10*
	Самостоятельная работа обучающихся	**4**	
	1.Изучение ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) своей возрастной ступени.	2	
	2.Выполнение нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) своей возрастной ступени.	2	
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка 48 часов			
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	**Самостоятельная работа обучающихся**	**4**	
	3.Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Влияние экологических факторов на здоровье человека.	2	*ОК 03* *ОК 04*
	4. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.	2	
Тема 2. Лёгкая атлетика	**Самостоятельная работа обучающихся**	**20**	
	5. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование - бег 60 м.	2	
	6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. – 100м.	2	*ОК 06*
	7. Кроссовая подготовка: эстафетный бег 4 ´100 м, 4´ 400 м.	2	
	8. «Бег 200- 400 метров» Практическое занятие. «Бег по прямой с различной скоростью»	2	
	9.Кроссовая подготовка: техника бега на длинные дистанции: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках.	2	*ОК 10*
	10. Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	
	11. «Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Методика стартового разгона, набегание	2	
	12. «Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Методика разбега и отталкивание, полёт	2	

	и приземлении		
	13. «Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)». Техника хвата гранаты(мяча), с места, бросок	2	
	14. «Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)». Скрестный шаг. Метание с разбега	2	
Раздел 2. Лыжная подготовка			
Тема 3. Лыжная подготовка	**Самостоятельная работа обучающихся**	**22**	*ОК 03* *ОК 04,* *ОК 06,* *ОК 10*
	15. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	
	16.Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	
	17. Преодоление подъёмов и препятствий. Скольжение на спусках.	2	
	18. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	
	19.Преодоление подъёмов и препятствий. Скольжение на спусках. Повороты и торможение плугом и полуплугом.	2	
	20. Преодоление подъёмов и препятствий. Скольжение на спусках. Торможение плугом и полуплугом.	2	
	21.Свободный стиль. Одновременный-двухшажный и одношажный ход. Бег на короткие дистанции.	2	
	22.Свободный стиль. Одновременный-двухшажный и одношажный ход. Бег средние дистанции.	2	
	23.Основные элементы тактики в лыжных гонках на длинные дистанции.	2	
	24. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом в холодную погоду. Техника классического хода. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	
	25. Техника свободного стиля. Одновременный-двухшажный и одношажный ход.	2	
Раздел 5. Спортивные игры			
Тема 4. Волейбол	**Самостоятельная работа обучающихся**	**18**	*ОК 03* *ОК 04,* *ОК 06,* *ОК 10*
	26. «Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.	2	
	27. Прием мяча снизу с верху двумя руками, прием мяча одной рукой в падении.	2	
	28. Прием мяча одной рукой, одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты»	2	
	29. Подача. Прямая, боковая и нижняя подача.	2	
	30. Правила игры. «Техника безопасности игры». «Игра по упрощенным правилам волейбола»	2	
	31. Правила игры. Расстановка играков по номерам (зонам) действия.	2	
	32. Блокирование удара у сетки, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	33. Командная игра на первой линии у сетки. Игра распасуещего.	2	
	34. Командная игра на задней линии.	2	
Тема 5. Баскетбол	**Самостоятельная работа обучающихся**	**16**	
	35. «Ловля и передача мяча, ведение.	2	
	36. Броски мяча в корзину с места с разных дистанций (штрафной, трёх очковый, боковые).	2	

	37. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска.	2	*ОК 03*
	38. Накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2	*ОК 04,*
	39. Броски мяча в корзину с разных дистанций в движении с одного, двух шагов.	2	
	40. Техника игры центрового нападающего. Работа под щитом.	2	*ОК 06,*
	41. Правила игры в укороченный баскетбол «Стритбол» 3х3 на одну половину площадки.	2	*ОК 10*
	42. Правила игры. «Двухсторонняя игра по правилам баскетбола»	2	
Тема 6. Ручной мяч	**Самостоятельная работа обучающихся**	**12**	*ОК 03*
	43.Правила игры. Техника безопасности. Особенности игры в ручной мяч.	2	
	44.Правила игры. Ловля и передача мяча, ведение.	2	*ОК 04,*
	45.Броски мяча в ворота с места с разных дистанций (штрафной, боковые).	2	
	46.Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска.	2	*ОК 06,*
	47.Тактика нападения, тактика защиты	2	*ОК 10*
	48.Броски мяча в ворота с разных дистанций в движении с одного, двух и трёх шагов.	2	
Тема 7.1. Футбол	**Самостоятельная работа обучающихся**	**20**	
	49.Правила игры. Техника безопасности. Особенности игры	2	
	50.Удар по мячу внутренней частью стопы, удары головой на месте и в прыжке. «Игра по правилам».	2	*ОК 03*
	51.Удар по мячу внешней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке.	2	
	52.Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке.	2	*ОК 04,*
	53.Совершенствование техники удара по мячу, удары головой на месте и в прыжке.	2	
	54.Остановка мяча ногой, грудью. «Игра по правилам». Тактика защиты, тактика нападения.	2	*ОК 06,*
	55.Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения. «Игра по правилам». Тактика защиты, тактика нападения».	2	*ОК 10*
	56.Совершенствование техники остановки мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения. «Игра по правилам». Тактика защиты, тактика нападения.	2	
	57.Техника безопасности игры. «Игра по правилам». Отбор мяча, обманные движения.	2	
	58.Техника безопасности игры. «Игра по правилам». Отбор мяча, обманные движения.	2	
Тема 7.2. Мини-футбол	**Самостоятельная работа обучающихся**	**8**	*ОК 03*
	59.Осорбенености игры. Правила игры. Техника безопасности игры.	2	*ОК 04,*
	60.Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке.	2	*ОК 06,*
	61.Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения	2	*ОК 10*
	62.Особенности игры в мини-футбол. Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2	
Раздел 5. Гимнастика 12ч.			
Тема 8. Гимнастика	**Самостоятельная работа обучающихся**	**12**	*ОК 03*
	63.Техника безопасности. История развития спортивной дисциплины.	2	*ОК 04,*
	64.Техника (стойка на голове, кувырки и т.д.)	2	*ОК 06,*
	65.Техника (стойка на плечах, кувырки и т.д.)	2	*ОК 10*

	66.Комплекс вольных акробатических упражнений на матах.	2	
	67.Совершенствование техники «комплекс вольных акробатических упражнений на матах (стойки, кувырки, повороты)	2	
	68.Акробатические упражнения. Упражнения в балансировании. Упражнения на гимнастическом коне.	2	
Раздел 6. Виды спорта по выбору			
Тема 9.1. Ритмическая гимнастика	**Самостоятельная работа обучающихся**	**10**	*ОК 03 ОК 04, ОК 06, ОК 10*
	69.Чуство ритма, темпа, амплитуда.	2	
	70.Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2	
	71.Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 5-10 движений.	2	
	72.Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 10-15движений.	2	
	73.Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.	2	
Тема 9.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Самостоятельная работа обучающихся**	**6**	*ОК 03 ОК 04, ОК 06, ОК 10*
	74.Техника бехопасности. «Упражнения на тренажёрах. Упражнения на гимнастической скамейке»	2	
	75.Упражнения на тренажёрах на верхние группв мышц.	2	
	76.Упражнения на тренажёрах на нижние группы мышц.	2	
Дыхательная гимнастика	**Самостоятельная работа обучающихся**	**6**	*ОК 03 ОК 04, ОК 06, ОК 10*
	77.Классические методы дыхания при выполнении движений.	2	
	78.Дыхательные упражнения йогов.	2	
	79.Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).	2	
Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	**Самостоятельная работа по разделу**.	**6**	*ОК 03 ОК 04, ОК 06, ОК 10*
	80.Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	2	
	81.Определение физической подготовленности на выносливость. Бег на 2000 м (для девушек), 3000 м (для юношей), наклоны туловища вперед;	2	
	82.Определение физической подготовленности на скоросто-силовые качества. Прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине (для юношей), поднимание туловища из положения лежа на спине, метание спортивного снаряда: девушки-500 г, юноши – 700 г;	2	
Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	**Самостоятельная работа по разделу**.	**4**	*ОК 03 ОК 04, ОК 06, ОК 10*
	83.Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.	2	
	84.Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.	2	
Физическая культура в	**Самостоятельная работа по разделу**.	**5**	*ОК 03*

профессиональной деятельности специалиста	85.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	2	*ОК 04, ОК 06, ОК 10*
	86.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	
Дифференцированный зачёт	87.Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (дифференцированный зачёт).	**1**	
Всего		**175**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, тренажерный зал

Оборудование спортивного зала:

- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);
- гимнастическое оборудование

№ п/п	Наименование
1.	Перекладина
2.	Брусья параллельные (разновысокие)
3.	Канат подвесной
4.	Стеллажи гимнастические
5.	Конь гимнастический
6.	Козел гимнастический
7.	Мостик деревянный
8.	Маты гимнастические
9.	Мяч набивной
10.	Скамейка гимнастическая
11.	Канат для перетягивания
12.	Скакалки
13.	Обручи

- легкоатлетический инвентарь

№ п/п	Наименование
1.	Флажки судейские
2.	Гранаты учебные 500 гр.
3.	Гранаты учебные 700 гр.
4.	Туфли с шипами
5.	Эстафетные палочки
6.	Спортивная форма
7.	Секундомер

- лыжный инвентарь

№ п/п	Наименование
1.	Лыжи беговые с креплениями
2.	Палки лыжные
3.	Ботинки лыжные
4.	Мазь лыжная для различной температуры
5.	Пробки для растирания лыжной мази
6.	Шапочки лыжные
7.	Номера участников соревнований (двойные)

- оборудование и инвентарь для спортивных игр
- технические средства обучения

-методическая разработка комплекса упражнений для профилактики остеохондроза.

-методическая разработка комплекса упражнений для самостоятельных занятий:

1.Задания по самостоятельному выполнению комплекса гимнастических упражнений.

2.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для развития физических качеств, необходимых в беге.3.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для развития физических качеств, необходимых в легкоатлетических прыжках.

4.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для совершенствования владения техникой избранного вида метания.
5.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для совершенствования владения техникой игры в баскетбол.
6.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для развития специальной ловкости.
7.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для развития меткости.
8.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для воспитания быстроты перемещения.
9.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для воспитания выносливости.
10.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для воспитания ловкости.
11.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата нижних конечностей.
12.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата верхних конечностей.
13.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для укрепления мышц туловища.
14.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для совершенствования вестибулярного аппарата.
15.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для укрепления мышечно- связочного аппарата шеи.
-комплекс упражнений физкультминутки.
-комплекс упражнений для развития координационных способностей.
- карточки задания по темам: «Волейбол», «Баскетбол», «Гимнастика», «Футбол», «Лыжная подготовка», «Средства и задачи ППФП по профессиям», «Средства закаливания», «Олимпийские игры».
- тестовые вопросы и задания:
1.Опорно-двигательная система.
2.Мышцы и ткани.
3.Нервная система.
4.Дыхательная система.
5.Контроль и самоконтроль.
6.Обмен веществ.
7.Белки и гормоны.
8.Углеводы, жиры и витамины.
9.Личная гигиена.
10.Закаливание.
11. Травмы и оказание первой помощи.
12. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.
-технические средства обучения: ноутбук.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Решетников Н.В. Физическая культура – М.: Изд-во «Академия», 2017

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы) 1.Статьи опубликованные в журнале «Спорт в школе». Режим доступа

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; - средства профилактики перенапряжения	***Критерии оценки практической работы студентов*:** Оценка 5(отлично): Студент выполнил упражнения полностью. Оценка 4(хорошо): Ставится в том случае, если обучающийся полно выполнил учебные действия, но допустил неточности. Оценка 3 (удовлетворительно): Ставится если, обучающийся допустил неточности при выполнении упражнения Оценка 2(неудовлетворительно): Ставится, если обучающийся не выполнил норматив. ***Критерии оценки*** дифференцированного зачета *Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам выполнения зачетных заданий проводится в соответствии с универсальной шкалой:* Оценка 5(отлично): 100-90% правильных ответов Оценка 4(хорошо): 89-80%% правильных ответов Оценка 3 (удовлетворительно): 79-70 %% правильных ответов Оценка 2 (неудовлетворительно): менее 69 % правильных ответов	Оценка выполнения практической работы Оценка результата дифференцированного зачета.
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	***Критерии оценки результатов самостоятельной работы*** Оценка 5(отлично): Студент выполнил упражнения полностью. Оценка 4(хорошо): Ставится в том случае, если обучающийся полно выполнил учебные действия, но допустил неточности. Оценка 3 (удовлетворительно): Ставится если, обучающийся допустил неточности при выполнении упражнения Оценка 2(неудовлетворительно): Ставится, если обучающийся не выполнил норматив. ***Критерии оценки*** дифференцированного зачета *Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам выполнения зачетных заданий проводится в соответствии с универсальной шкалой:* Оценка 5(отлично): 100-90% правильных ответов Оценка 4(хорошо): 89-80%% правильных ответов Оценка 3 (удовлетворительно): 79-70 %% правильных ответов Оценка 2 (неудовлетворительно): менее 69 % правильных ответов	Оценка результата самостоятельной работы Оценка результата дифференцированного зачета.

Для осуществления мероприятий итоговой аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ применяются фонды оценочных средств, адаптированные для таких обучающихся и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций.

С целью определения особенностей восприятия обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ и их готовности к освоению учебного материала предусмотрен входной контроль в форме тестирования.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателями в соответствии с разработанным комплектом оценочных средств по учебной дисциплине, адаптированным к особым потребностям студентов инвалидов и лиц с ОВЗ, в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала; формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (автоматизированности, быстроты выполнения и др.) В обучении используются карты индивидуальных заданий (и т.д.).

Форма проведения промежуточной аттестации для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (письменное тестирование, компьютерное тестирование и т.д.) При необходимости инвалидам и лицам с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Промежуточная аттестация для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ по необходимости может проводиться в несколько этапов, формы и срок проведения которых определяется преподавателем.

В качестве внешних экспертов при проведении промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ привлекаются председатель цикловой комиссии и (или) преподаватель смежной дисциплины.