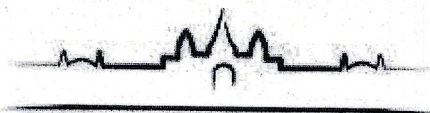


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Катрич Ольга Владимировна
Должность: директор
Дата подписания: 23.10.2023 13:14:26
Уникальный программный ключ:
cfda5e8f32dda9141ed3a8a5d0d734bfe51afd91



**Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования
«Новосибирский городской открытый колледж»
(АНО СПО «НГОК», НГОК)**

Рассмотрено и принято
на заседании Педагогического совета
АНО СПО «НГОК»
Протокол № 4
от «11» января 2023 года

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора АНО СПО «НГОК»
О.В.Катрич
«11» января 2023 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальности
44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании и примерной основной образовательной программы по специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании.

Организация-разработчик: АНО СПО «Новосибирский городской открытый колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

| | | СТР. |
|----------|--|-------------|
| 1 | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2 | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |
| 4 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|--|--|--|
| ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 8 ОК 9 | <ul style="list-style-type: none">– определять задачи для поиска информации; планировать процесс поиска;– структурировать получаемую информацию;– выделять наиболее значимое в перечне информации;– оценивать практическую значимость результатов поиска;– оформлять результаты поиска;– - применять современную научную профессиональную терминологию;– определять и выстраивать траектории самообразования;– грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке,– описывать социальную значимость своей будущей профессии;– организовывать работу коллектива и команды;– взаимодействовать с коллегами, руководством, в ходе профессиональной деятельности;– 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 учителя начальных классов и учителя начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения | <ul style="list-style-type: none">– актуального профессионального и социального контекстов, в котором приходится работать и жить;– основных источников информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;– алгоритма выполнения работ в профессиональной и смежных областях;– методов работы в профессиональной и смежных сферах;– структуры плана для решения задач;– порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;– номенклатуры информационных источников применяемых в профессиональной деятельности;– приемов структурирования информации;– формата оформления результатов поиска информации;– содержания актуальной нормативно-правовой документации;– современной научной и профессиональной терминологии;– возможные траектории профессионального развития и самообразования;– психологических основ деятельности коллектива;– психологических особенностей личности;– правил оформления документов и построения устных сообщений;– роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– основы здорового образа жизни;– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для учителя начальных классов и учителя начальных классов компенсирующего и коррекционно- |

| | | |
|--|--|---|
| | | развивающего обучения; средства профилактики перенапряжения; – современных средств и устройств информатизации; – порядок их применения и программное обеспечение – в профессиональной деятельности |
|--|--|---|

Реализация дисциплины направлена на формирование компетенций:

| | |
|-------|--|
| ОК 01 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам |
| ОК 02 | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности |
| ОК 03 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие |
| ОК 04 | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами |
| ОК 05 | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. |
| ОК 06 | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. |
| ОК 09 | Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности |

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

По очной форме обучения:

учебная нагрузка обучающегося 172 часов, в том числе:

- с преподавателем - 156 часов;
- самостоятельной работы обучающегося- 16 часов;

По заочной форме обучения:

учебная нагрузка обучающегося 172 часов, в том числе:

- с преподавателем – 16 часов;
- самостоятельной работы обучающегося- 156 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по очной форме обучения

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Объем учебной дисциплины (максимальный) | 172 |
| в том числе: | |
| Лекции, уроки | - |
| Практические занятия | 156 |
| Самостоятельная работа | 16 |
| Консультации | - |
| Промежуточная аттестация | - |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по заочной форме обучения

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Объем учебной дисциплины (максимальный) | 172 |
| в том числе: | |
| Лекции, уроки | 16 |
| Практические занятия | - |
| Самостоятельная работа | 156 |
| Консультации | - |
| Промежуточная аттестация | - |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практическая работа, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов по очной форме | Объем часов по заочной форме |
|---|---|----------------------------|------------------------------|
| Раздел 1. Введение | | 2 | 2 |
| Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Здоровый образ жизни. | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Сущность и ценности физической культуры. Эффективность физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Здоровый образ жизни и его составляющие. | - | 8 |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 20 | - |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции | Практическое занятие | 4 | - |
| | 1.Обучение технике бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). 2.Повторение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. | 2 2 | |
| Тема 2.2. Бег на средние дистанции | Практическое занятие | 8 | - |
| | 1.Обучение технике бега на средние дистанции. | 2 | |
| | 2.Повторно-переменный бег на отрезках | 2 | |
| | 3.Совершенствование техники бега на средние дистанции. 4.Развитие физических качеств (выносливость). | 2 2 | |
| Тема 2.3. Прыжок в высоту с разбега | Практическое занятие | 8 | - |
| | 1.Прыжковая подготовка: специальные и подводящие упражнения. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание»,(подбор разбега и отталкивания, переход через планку, приземление). | 2 | |
| | 2.Прыжковая подготовка: специальные и подводящие упражнения. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп» (подбор разбега и отталкивания, переход через планку, приземление). | 2 2 | |
| | 3.Закрепление техники прыжка в высоту с разбега. | 2 | |

| | | | |
|---|--|------------------------------------|----------|
| | 4.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Тест: прыжок в высоту с разбега. | | |
| Раздел 3. Гимнастика | | 12 | - |
| Тема 3.1. Строевые приемы и упражнения | Практическое занятие 1.Строевые приемы: построения, перестроения на месте и в движении. 2.Основные положения рук, ног, туловища. Терминология общеразвивающих упражнений. | 4 2 2 | - |
| Тема 3.2. Акробатические упражнения | Практическое занятие 1.Обучение технике выполнения акробатических элементов. 2.Повторение и совершенствование техники выполнения акробатических элементов. 3.Составление акробатической комбинации из изученных элементов и прием на оценку. | 8 2 2 2 | - |
| Раздел 4. Баскетбол | | 34 | - |
| Тема 4.1. Техника перемещений и владения мячом | Практическое занятие 1.Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. Повторение и совершенствование техники ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. 2.Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении. | 4 2 2 | - |
| Тема 4.2. Техника нападения | Практическое занятие 1.Совершенствование техники передвижений, владения мячом. 2.Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. 3.Обучение технике штрафных бросков в корзину. 4.Повторение и совершенствование техники штрафных бросков в корзину. 5.Игра в баскетбол 3х3 на одно кольцо (по заданию преподавателя). | 10 2 2 2 2 2 | - |
| Тема 4.3. | Практическое занятие | 10 | - |

| | | | |
|---|---|-------------------------------|----------|
| Техника защиты | 1.Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении. 2.Повторение и совершенствование техники перехвата мяча при передачах и выбивание мяча при ведении. 3.Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину. 4.Совершенствование техники перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину. | 2 2 2 4 | |
| Тема 4.4. Тактика нападения и защиты | Практическое занятие 1.Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. 2.Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. 3.Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. 4.Взаимодействие трех игроков. Двусторонняя игра. 5.Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу. | 10 2 2 2 2 | - |
| Раздел 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | | - | 4 |
| Тема 5.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Содержание учебного материала Инструктаж по технике безопасности. Способы организации, планирования, контроля физических нагрузок в процессе занятий физической культурой. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. | - | 4 |
| Раздел 6. Легкая атлетика | | 12 | - |
| Тема 6.1. Эстафетный бег | Практическое занятие Обучение технике эстафетного бега. Повторение и совершенствование техники эстафетного бега. Тест: челночный бег 3x10м. | 2 2 | - |
| Тема 6.2. Метание гранаты в цель и на дальность | Практическое занятие 1.Обучение технике метания гранаты в цель и на дальность. 2.Повторение и совершенствование техники метания гранаты. Тест: метание гранаты на дальность. | 4 2 2 | - |
| Тема 6.3. | Практическое занятие | 6 | - |

| | | | |
|---|--|------------------|----------|
| Общая физическая подготовка | 1.Развитие физических качеств (на тренажерах). 2.Подвижные игры с элементами легкой атлетики. 3.Упражнения на тренажерах (общая физическая подготовка). | 2 2 2 | |
| Раздел 7. Гимнастика. | | 6 | - |
| Тема 7.1. Опорные прыжки через коня и козла | Практическое занятие 1.Обучение технике опорного прыжка через козла «ноги врозь», «согнув ноги». Специальные и подводящие упражнения. Страховка. 2.Повторение и совершенствование техники опорного прыжка через козла «ноги врозь», «согнув ноги». 3.Совершенствование техники опорного прыжка через козла «ноги врозь», «согнув ноги». Тест: опорный прыжок способом «ноги врозь», «согнув ноги». | 6 2 2 2 | - |
| Раздел 8. Волейбол | | 24 | - |
| Тема 8.1. Техника стоек и перемещений | Практическое занятие 1.Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом. 2.Повторение и совершенствование техники стоек и перемещений волейболиста, владения мячом. | 4 2 2 | - |
| Тема 8.2. Техника владения мячом | Практическое занятие 1.Обучение технике приема и передачи мяча. 2.Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. 3.Обучение технике подач мяча. Повторение и совершенствование техники подач мяча. | 8 2 2 4 | - |
| Тема 8.3. Техника блокирования и нападающего удара | Практическое занятие 1.Обучение технике блокирования и нападающих ударов. 2.Повторение и совершенствование техники блокирования и нападающих ударов. | 4 2 2 | - |
| Тема 8.4. Тактика нападения и защиты | Практическое занятие 1.Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении. 2.Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите. 3.Двусторонняя игра с заданиями. | 6 2 2 2 | - |
| Раздел 9. Плавание | | 12 | - |

| | | | |
|--|---|-----------|----------|
| Тема 9.1. Обучение технике плавания способом кроль на груди и кроль на спине, брасс | Практическое занятие | 4 | - |
| | 1. Основы техники дыхания. Освоение с водой. Подготовительные упражнения в воде. 2. Скольжение на груди и на спине. Плавание с работой ног. Работа рук в кроле на груди и кроле на спине. | 2 2 | |
| Тема 9.2. Основы техники спортивного и прикладного плавания | Практическое занятие | 8 | - |
| | 1. Ознакомление с техникой плавания способом кроль на груди. Стартовый прыжок. | 2 2 | |
| | 2. Ознакомление с техникой плавания способом кроль на спине. | 2 | |
| | 3. Ознакомление с техникой плавания способом брасс. 4. Способы транспортировки тонущего. Простые прыжки в воду. | 2 | |
| Раздел 10. Основы здорового образа жизни | | - | 4 |
| Тема 10.1. Основы здорового образа жизни | Содержание учебного материала | - | 4 |
| | Инструктаж по технике безопасности. Роль физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Оздоровительные, профилактические и корригирующие системы в физическом воспитании. | - | 4 |
| Раздел 11. Совершенствование умений и навыков двигательных действий | | 38 | - |
| Тема 11.1. Бег на средние и длинные дистанции | Практическое занятие | 10 | - |
| | 1. Повторение техники бега на средние дистанции. | 2 | |
| | 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции. | 2 | |
| | 3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | 2 | |
| | 4. Бег по пересеченной местности. | 2 | |
| | 5. Развитие физических качеств (выносливость). Тест: бег 2000м (дев), 3000м (юн). | 2 | |
| Тема 11.2. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | Практическое занятие | 4 | - |
| | 1. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные и подводящие упражнения прыгуна. | 2 | |
| | 2. Повторение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Тест: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 2 | |
| Тема 11.3. | Практическое занятие | 4 | - |

| | | | |
|---|---|------------|------------|
| Общая физическая подготовка | 1. Развитие физических качеств (комплексы упражнений на различные группы мышц). | 2 | |
| | 2. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 2 | |
| Тема 11.4. Гимнастика. | Практическое занятие | 4 | - |
| Упражнения на гимнастическом бревне | 1. Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: равновесие, ходьба, прыжки, вскоки и соскоки. | 2 | |
| | 2. Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне: равновесие, ходьба, прыжки, вскоки и соскоки. Составление комплекса упражнений на бревне. | 2 | |
| Тема 11.5. Совершенствование подготовки в волейболе | Практическое занятие | 4 | - |
| | 1. Совершенствование техники приема и передачи мяча, подач мяча. | 2 | |
| | 2. Повторение и совершенствование командных тактических действий в нападении защите. Двусторонние игры с заданиями. | 2 | |
| Тема 11.6. Совершенствование подготовки в баскетболе | Практическое занятие | 6 | - |
| | 1. Совершенствование техники ведения, передачи и броска мяча в корзину. | 2 | |
| | 2. Повторение и совершенствование командных тактических действий в защите и нападении. 3. Двусторонние игры с заданиями. Судейство студентами. | 2 | |
| | | 2 | |
| Тема 11.7. Совершенствование двигательных навыков в легкой атлетике | Практическое занятие | 8 | - |
| | 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 2 | |
| | 2. Прыжковая подготовка. Прыжок в длину с места. | 2 | |
| | 3. Бег на выносливость. Тест Купера | 2 | |
| | В том числе самостоятельная работа: | 16 | 156 |
| | Дифференцированный зачет | - | - |
| | Всего | 172 | 172 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и спортивным оборудованием:

Гимнастические скамейки, скамейки для степа, скакалки, обручи, гимнастические палки, гантели, беговая дорожка, доска для пресса, мячи, музыкальный центр, ноутбук, принтер, секундомер, рулетка, калькулятор, эспандер, гантели, стойки для прыжков, канат, коврики гимнастические, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект).

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

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

Основные источники:

1. Зайцева И.П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / Зайцева И.П.. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129198.html> (дата обращения: 20.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/129198>

2. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А.Э. Буров [и др.].. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html> (дата обращения: 20.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Крамской С.И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / Крамской С.И., Егоров Д.Е., Амельченко И.А.. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 20.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для СПО. – М.: Академия, 2017, 2013.

2. Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник. – М. Академия, 2016, 2017.

3. Журавина М.Л. Теория и методика гимнастики: Учебник для ВУЗов. /Под ред. М.Л. Журавина – М.: Академия, 2014.

4. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник для ВУЗов. / Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2014.

5. Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебник. / Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Спорт, 2016

6. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола: Учебник для ВУЗов. – М.: Академия, 2014.

1. Аллянов Ю.Н. Письменский И.А. Физическая культура. [Электронный ресурс]: Учебник. – М.: Юрайт, 2016. (ЭБС).

2. Муллер А.Б. Физическая культура. [Электронный ресурс]: Учебник и практикум.

– М.: Юрайт, 2016. (ЭБС).

3. www.lib.sportedu.ru

4. www.school.edu.ru

5. www.infosport.ru

6. www.Fesmag.ru журнал «Физкультура и спорт»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных занятий, проектов, исследований.

| Результаты обучения | Критерии оценки | Формы и методы оценки |
|---|---|---|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь</p> <ul style="list-style-type: none">– определять задачи для поиска информации; планировать процесс поиска;– структурировать получаемую информацию;– выделять наиболее значимое в перечне информации;– оценивать практическую значимость результатов поиска;– оформлять результаты поиска;– применять современную научную профессиональную терминологию;– определять и выстраивать траектории самообразования;– грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке;– описывать социальную значимость своей будущей профессии;– организовывать работу коллектива и команды;– взаимодействовать с коллегами, руководством, в ходе профессиональной деятельности;– 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 учителя начальных классов и учителя начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения. | <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задач по развитию физических качеств:</p> <p>* Критерии оценки физической подготовки студентов приведены в таблицах. (Приложение 1)</p> <p>«5» - полно освещён вопрос, относящийся к теме, методически последовательно сконструирован комплекс упражнений, даны методически указания к выполнению упражнений.</p> <p>«4» - общая структура выполнения задания свидетельствует о правильном понимании вопроса, содержит достаточно подробное описание предмета вопроса, отсутствуют ошибочные положения, отсутствуют необходимые методические указания, и (или) даны отдельные нечеткие формулировки.</p> <p>«3» - общая структура выполнения задания</p> | <ul style="list-style-type: none">– Методы оценки результатов:<ul style="list-style-type: none">– накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;– традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;– тестирование в контрольных точках.– Лёгкая атлетика.<ul style="list-style-type: none">– Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.– Спортивные игры.<ul style="list-style-type: none">– Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи).– Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.– Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия (по заданию преподавателя) с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.– Кроссовая подготовка.<ul style="list-style-type: none">– Оценка техники бега на дистанции 3 км без учёта |

| | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> – должен иметь знания – актуального профессионального и социального контекстов, в котором приходится работать и жить; – основных источников информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; – алгоритма выполнения работ в профессиональной и смежных областях; – методов работы в профессиональной и смежных сферах; – структуры плана для решения задач; – порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; – номенклатуры информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; – приемов структурирования информации; – формата оформления результатов поиска информации; – содержания актуальной нормативно-правовой документации; – современной научной и профессиональной терминологии; – возможные траектории профессионального развития и самообразования; – психологических основ деятельности коллектива; – психологических особенностей личности; – правил оформления документов и построения устных сообщений; – роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для учителя начальных классов и учителя начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения; средства профилактики перенапряжения; – современных средств и устройств информатизации; – порядок их применения и программное обеспечение – в профессиональной деятельности | <p>свидетельствует о понимании вопроса лишь в основном, в целом, и (или) содержит неполное или неточное описание предмета вопроса, а также отдельных основных понятий, относящихся к предмету вопроса, и (или) содержит отдельные ошибочные положения, которые не оказывают определяющего влияния на количество нечетких формулировок.</p> <p>«2» - результат выполнения задания не соответствует вопросу, является неправильным в целом и (или) содержит, в основном, ошибочные положения, не раскрыты основные понятия, относящиеся к предмету вопроса</p> <p>Проверка знаний правил игры по спортивным играм.</p> <p>«5» - студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.</p> <p>«4» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>«3» - отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.</p> <p>«2» - незнание материала программы</p> | <p>времени.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Тесты по ППФП. – Оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям. – Оценка уровня развития физических качеств обучающихся (по приросту к исходным показателям), для этого проводится тестирование: <ul style="list-style-type: none"> – на входе - начало учебного года, семестра; – на выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. – Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям. <p>Гимнастика.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оценка техники выполнения двигательных действий проводится в ходе занятий. – Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами гимнастики. – Формы оценки: практические задания по работе с информацией; – домашние задания проблемного характера; – ведение дневника самонаблюдения. – Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

* Приложение 1.

1 курс

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 3000м (мин, сек) | 13,30 | 14,00 | б/вр |
| 2. Бег 30м (сек) | 4,60 | 5,00 | 5,40 |
| 3. Бег 60м (сек) | 8,20 | 8,60 | 9,00 |
| 4. Бег 100 м (сек) | 13,80 | 14,20 | 14,80 |
| 5. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 215 | 205 |
| 6. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см) | 430 | 415 | 405 |
| 7. Подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 9 |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 15 | 13 | 10 |
| 9. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) | 50 | 45 | 30 |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 12 | 10 | 7 |
| 11. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 12 | 10 | 6 |
| 12. Выход силой (количество раз) | 7 | 6 | 4 |
| 13. Подъём переворотом (количество раз) | 9 | 8 | 6 |
| 14. Поднимание туловища за 30 сек | 28 | 26 | 24 |
| 15. Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз) | 135 | 125 | 115 |
| 16. Наклон из положения стоя (см) | 15 | 10 | 5 |
| 17. Штрафные броски из 10 раз. | 6 | 5 | 4 |
| 18. Приём - передача мяча над собой сверху | 25 | 20 | 15 |
| 19. Приём- передача мяча над собой снизу | 25 | 20 | 15 |
| 20. Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи | 5 | 4 | 3 |
| 21. Челночный бег 3x10 м (сек) | 7,0 | 7,5 | 8,0 |

1 курс
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|-----------------|-------|------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1.Бег 2000м (мин, сек) | 11,00 | 11,30 | б/вр |
| 2.Бег 30м (сек) | 5,2 | 5,6 | 5,8 |
| 3.Бег 60м (сек) | 10,4 | 10,8 | 11,2 |
| 4.Бег 100м (сек) | 15,8 | 16,2 | 16,5 |
| 5.Прыжок в длину с места (см) | 205 | 190 | 175 |
| 6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см) | 390 | 375 | 360 |
| 7. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 25 | 15 | 10 |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) | 12 | 10 | 9 |
| 9.Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз) | 50 | 45 | 30 |
| 10.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 11. Равновесие на правой или левой ноге (сек) | 65 | 50 | 35 |
| 12. Поднимание туловища за 30 сек | 28 | 26 | 24 |
| 13. Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз) | 135 | 125 | 115 |
| 15.Наклон из положения стоя (см) | 22 | 15 | 10 |
| 16.Штрафные броски из 10 раз. | 6 | 5 | 4 |
| 17.Приём - передача мяча над собой сверху | 25 | 20 | 15 |
| 18.Приём - передача мяча над собой снизу | 25 | 20 | 15 |
| 19. Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи. | 5 | 4 | 3 |
| 20. Челночный бег 3x10 м (сек) | 8,2 | 9,0 | 9,5 |

2 курс

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|-----------------|-------|------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1.Бег 3000м (мин, сек) | 13,00 | 13,30 | б/вр |
| 2.Бег 30м (сек) | 4,4 | 4,8 | 5,2 |
| 3.Бег 60м (сек) | 8,0 | 8,4 | 8,8 |
| 4.Бег 100м (сек) | 13,5 | 14,0 | 14,2 |
| 5.Прыжок в длину с места (см) | 240 | 220 | 210 |
| 6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см) | 440 | 420 | 410 |
| 7.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 15 | 13 | 10 |
| 8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 25 | 20 | 15 |
| 9.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) | 55 | 45 | 30 |
| 10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 15 | 13 | 10 |
| 11.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 15 | 12 | 8 |
| 12.Выход силой (количество раз) | 8 | 7 | 6 |
| 13.Подъём переворотом (количество раз) | 10 | 9 | 7 |
| 14.Поднимание туловища за 30 сек | 30 | 28 | 26 |
| 15.Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз) | 145 | 135 | 125 |
| 16.Наклон из положения стоя (см) | 20 | 12 | 5 |
| 17.Штрафные броски из 10 раз. | 7 | 6 | 5 |
| 18.Приём - передача мяча над собой сверху | 30 | 25 | 15 |
| 19.Приём - передача мяча над собой снизу | 30 | 25 | 15 |
| 20.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из б на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи | 6 | 4 | 3 |
| 21. Челночный бег 3х10 м (сек) | 6,8 | 7,3 | 7,8 |

2 курс
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|-------|------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1.Бег 2000м (мин, сек) | 10,40 | 11,00 | б/вр |
| 2.Бег 30м (сек) | 5,1 | 5,5 | 5,6 |
| 3.Бег 60м (сек) | 9,8 | 10,5 | 10,7 |
| 4.Бег 100м (сек) | 15,6 | 16,0 | 16,2 |
| 5.Прыжок в длину с места (см) | 210 | 205 | 180 |
| 6.Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги (см) | 400 | 395 | 370 |
| 7. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 30 | 20 | 15 |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) | 15 | 12 | 10 |
| 9.Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз) | 55 | 50 | 30 |
| 10.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 12 | 10 | 8 |
| 11. Равновесие на правой или левой ноге (сек) | 70 | 60 | 40 |
| 12. Поднимание туловища за 30 сек | 30 | 28 | 25 |
| 13. Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз) | 145 | 135 | 125 |
| 14.Наклон из положения стоя (см) | 25 | 20 | 15 |
| 15.Штрафные броски из 10 раз. | 7 | 6 | 5 |
| 16.Приём передача мяча над собой сверху | 30 | 25 | 20 |
| 17.Приём передача мяча над собой снизу | 30 | 25 | 20 |
| 18.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи. | 6 | 4 | 3 |
| 19. Челночный бег 3х10м (сек) | 8,0 | 8,5 | 9,2 |

3 курс

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|-----|-----|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 15 | 13 | 10 |
| 2.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 30 | 25 | 15 |
| 3.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) | 55 | 45 | 30 |
| 4.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 15 | 13 | 10 |
| 5.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 15 | 12 | 8 |
| 6.Выход силой (количество раз) | 8 | 7 | 6 |
| 7.Подъём переворотом (количество раз) | 10 | 9 | 7 |
| 8.Поднимание туловища за 30 сек | 30 | 28 | 26 |
| 9.Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз) | 145 | 135 | 125 |
| 10.Наклон из положения стоя (см) | 20 | 12 | 5 |
| 11.Штрафные броски из 10 раз. | 7 | 6 | 5 |
| 12. Приём - передача мяча над собой сверху | 30 | 25 | 15 |
| 13.Приём - передача мяча над собой снизу | 30 | 25 | 15 |
| 14.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи. | 6 | 4 | 3 |

3 курс
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|-----|-----|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1.. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 30 | 20 | 15 |
| 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) | 18 | 14 | 10 |
| 3. Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз) | 55 | 50 | 30 |
| 4.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 12 | 10 | 8 |
| 5.Равновесие на правой или левой ноге (сек) | 70 | 60 | 40 |
| 6. Поднимание туловища за 30 сек | 30 | 28 | 25 |
| 7.Прыжки со скакалкой за 1 минуту (количество раз) | 145 | 135 | 125 |
| 8.Наклон из положения стоя (см) | 25 | 20 | 15 |
| 9.Штрафные броски из 10 раз. | 7 | 6 | 5 |
| 10.Приём передача мяча над собой сверху. | 30 | 25 | 20 |
| 11.Приём передача мяча над собой снизу | 30 | 25 | 20 |
| 12.Подача мяча (нижняя прямая или верхняя прямая) из 6 на точность в зоны 1,6, 5, по 2 подачи. | 6 | 4 | 3 |

Примечание:

Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются ПЦК (преподавателями физической культуры) с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида (самостоятельной работы) организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.