

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УФИМСКИЙ ХУДОЖЕСТВЕННО-ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ

Рекомендована
Методическим объединением
Протокол № ____ от « ____ » _____

Утверждаю
Директор ГБПОУ УХГК

Председатель МО _____ Л.И. Саяпова

_____ Гайсин А. Ч.
« ____ » _____ 2016 г.

**Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с нервно – психическими нарушениями**

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ФК. 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**по программам подготовки квалифицированных рабочих,
служащих СПО**

**54.01.05 «Изготовитель художественных изделий из ткани с
художественной росписью»
со сроком обучения 3 года 10 месяцев
на 2016-2020 учебный год**

2016г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования ФГОС СПО по профессии 54.01.05 «Изготовитель художественных изделий из ткани с художественной росписью»

Организация-разработчик: ГБПОУ УХГК г. Уфа, Республика Башкортостан

Разработчик:

Валеев А.М., преподаватель высшей категории

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной общеобразовательной подготовки обучающихся в учреждениях СПО.

.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

общеобразовательный цикл

1.3. Цели и задачи дисциплины:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды, для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирования общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирования умений применять их в различных по сложности условиях;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки самообладания;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при различных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

Уметь:

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма при травмах и несчастных случаях;

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:

обязательной учебной нагрузки обучающегося 80 часов;

самостоятельной работы обучающегося 80 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Распределение уроков физической культуры на рекомендуемые виды физической подготовки

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	80
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	80
в том числе:	
- занятия в секциях по видам спорта;	45
- в группах общей физической подготовки;	6
- самостоятельная работа в форме анализа результатов выступления на соревнованиях;	5
- сравнительные данные начального и конечного тестирования, развития физических данных,	5
- развивать скоростную выносливость, быстроту, силу ног;	5
- преодоление вертикальных препятствий, преодоление горизонтальных препятствий;	5
- применять способы спусков, поворотов торможений в прогулках на лыжах;	5
- изучить преимущества способов спусков в зависимости от рельефа, от подготовленности лыжника, от особенностей скольжения и используемого инвентаря;	2
- составить комплекс общеразвивающих упражнений;	2
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Раздел 1. Легкая атлетика		40		
Тема 1.1. Бег	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	10		
	1	ПР 1 Техника бега на средние и длинные дистанции .	1	
	2	ПР 2 Движение рук в беге на месте: движения руками, согнутыми в локтях (угол сгибания постоянный), то же у стенки.	1	
	3	ПР 3 Специальные беговые упражнения.	1	
	4	ПР 4 Беговые упражнения в облегченных условиях.	1	
	5	ПР 5 Беговые упражнения в усложненных условиях.	1	
	6	ПР 6 Техника бега на короткие дистанции.	1	
	7	ПР 7 Бег на отрезке с отработкой элементов техники: бег на отрезках 30-60 м.	1	
	8	ПР 8 Начало бега (старт). Бег по дистанции. Финиширование. Техническое построение бега.	1	
	9	ПР 9 Способы держания эстафетной палочки.	1	
10	ПР 10 Способы передачи эстафетной палочки.			
	Самостоятельная работа обучающихся: развивать скоростную выносливость, быстроту, силу ног.	6		
Тема 1.2. Прыжки	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	8		
	11	ПР 11 Техника прыжка в длину способом «прогнувшись».	1	
	12	ПР 12 Техника выполнения толчка. Имитация постановки ноги при отталкивании.	1	
	13	ПР 13 Отталкивание с места в сочетании с движением маховой ноги и рук.	1	
	14	ПР 14 Отталкивание с 2-3 шагов разбега, приземляясь на маховую ногу.		
	15	ПР 15 Техника прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».	1	
	16	ПР 16 Техника выполнения перехода через планку в сочетании с приземлением.		
	17	ПР 17 Акробатические прыжки на матах, кувырки вперед, назад, перекаты в сторону.	1	
	18	ПР 18 Прыжки через планку с полным разбегом с акцентом на выполнение отдельных фаз.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: преодоление вертикальных препятствий, преодоление горизонтальных препятствий, развитие силы ног.	5		
Тема 1.3. Метания	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	6		
	19	ПР 19 Сформировать основные двигательные умения и навыки, характерные в метании гранаты, копья.	1	

	20	ПР 20 Ознакомить с методикой обучения техники метания малого мяча.	1		
	21	ПР 21 Обучить метаниям по характерным фазам.	1		
	22	ПР 22 Метание малого мяча	1		
	23	ПР 23 Метание гранаты 500 и 700 грамм	1		
	24	ПР 24 Метание гранаты с разбега	1		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на развитие силы, ловкости, быстроты.		5		
Раздел 2. Волейбол			31		
Тема 2.1. Техника игры	Содержание учебного материала				
	Практические занятия		11		
	25	ПР 25 Техника стоек и перемещения на по площадке..	1		
	26	ПР 26 Прыжки. Падения	1		
	27	ПР 27 Двойной шаг, скачок. Шаги, бег. Стойки.	1		
	28	ПР 28 Техника передачи мяча двумя руками сверху. Передача сверху, сверху в падении, сверху в падении, сверху в прыжке, сверху в опорном положении	1		
	29	ПР 29 Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	1		
	30	ПР 30 Верхняя боковая подача. Подача в прыжке.	1		
	31	ПР 31 Техника атакующего удара.	1		
	32	ПР 32 Удар с переводом и поворотом туловища. Удар с переводом без поворота туловища.	1		
	33	ПР 33 Боковой атакующий удар атакующий удар с задней линии.	1		
	34	ПР 34 Техника приема мяча снизу двумя руками	1		
	35	ПР 35 Прием мяча снизу в падении, снизу в прыжке, снизу в опорном положении.	1		
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещения различными способами, остановка в стойке для приема мяча после передвижения, передача двумя руками и перемещение; передачи над собой на месте, изменять высоту передачи, передачи в парах, передача партнеру, который передвигается; подача мяча на точность, чередование способов подач, подача после интенсивных упражнений; нападающий удар на точность, нападение при противодействии блокирующих.		10		
	Тема 2.2. Тактика игры	Содержание учебного материала			
		Практические занятия		4	
36		ПР 36 Правила игры по зонам. понятие о взаимодействии игроков в нападении	1		
37		ПР 37 Индивидуальные действия в нападении и защите. Действия при передачах.	1		
38		ПР 38 Действия при подачах. Действия при нападающих ударах.	1		
39		ПР 39 Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков задней линии.	1		
Самостоятельная работа обучающихся: индивидуальные тактические построения, командные тактические построения, групповые тактические построения		6			
Раздел 3. Лыжная подготовка			46		
Тема 3.1. Способы классических ходов	Содержание учебного материала			2	
	Практические занятия		6		
	40	ПР 40 Техника попеременного двухшажного хода. Анализ техники попеременных ходов. Попеременный толчок палками. Работа ног в цикле попеременных ходов.	1		

	41	ПР 41 Техника попеременного четырехшажного хода. Попеременный толчок палками. Работа ног в цикле попеременных ходов.	1	
	42	ПР 42 Техника одновременного одношажного хода. Анализ техники одновременных ходов. Одновременный толчок палками.	1	
	43	ПР 43 Работа ног в цикле одновременных ходов. Согласованность движений. Согласованность движений в цикле хода.	1	
	44	ПР 44 Техника одновременного бесшажного хода. Одновременный толчок палками. Работа ног в цикле одновременных ходов.	1	
	45	ПР 45 Техника одновременного двухшажного хода. Одновременный толчок палками.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для развития координации, выносливости, быстроты, скорости. Изучить дополнительные средства для улучшения скольжения (мази, парафины, особенности температуры и влажности воздуха и снега)		4	
Тема 3.2. Способы коньковых ходов	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		6	
	46	ПР 46 Техника конькового хода.		
	47	ПР 47 Техника одновременного полуконькового хода. Анализ техники одновременных ходов.	1	
	48	ПР 48 Техника одновременного двухшажного конькового хода. Анализ техники одновременных ходов.	1	
	49	ПР 49 Одновременный толчок палками. Работа ног в цикле одновременных ходов. Согласованность движений. Согласованность движений в цикле хода. Способы перехода с хода на ход.	1	
	50	ПР 50 Техника одновременного одношажного конькового хода. Анализ техники одновременных ходов.	1	
	51	ПР 51 Одновременный толчок палками. Работа ног в цикле одновременных ходов.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для развития координации, выносливости, быстроты, скорости. Изучить дополнительные средства для улучшения скольжения (мази, парафины, особенности температуры и влажности воздуха и снега)		4	
Тема 3.3. Способы подъемов	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		3	
	52	ПР 52 Техника подъема попеременным двухшажным ходом.	1	
	53	ПР 53 Совершенствование техники попеременным двухшажным ходом.	1	
	54	ПР 54 Техника подъема «Елочкой».	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: изучить особенности применения способов подъемов в зависимости от крутизны склона, от подготовленности лыжника, от особенностей скольжения и используемого инвентаря.		6	
Тема 3.4. Способы спусков	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		3	
	55	ПР 55 Техника спуска в высокой стойке.	1	
	56	ПР 56 Техника спуска в средней (основной) стойке.	1	
	57	ПР 57 Совершенствование техники спуска в средней (основной) стойке.	1	
Самостоятельная работа обучающихся: применять способы спусков в прогулках на лыжах, изучить преимущества способов спусков в зависимости от рельефа, от подготовленности лыжника, от особенностей скольжения и используемого инвентаря.		5		
Тема 4.5. Способы торможения и	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		4	

повороты.	58	ПР 58 Переноска лыж	1	
	59	ПР 59 Надевание и подготовка лыж.	1	
	60	ПР 60 Техника торможения.	1	
	61	ПР 61 Техника торможения плугом.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: имитировать движения без лыж и палок, применять способы торможения в прогулках на лыжах, применять способы торможений в катании на коньках.		5	
Раздел 4. Баскетбол			26	
Тема 4.1. Перемещения по площадке, остановки и повороты	Содержание учебного материала			2
	Практические занятия		8	
	62	ПР 62 Понятие о взаимодействии игроков в нападении		
	63	ПР 63 Правила перехода игроков	1	
	64	ПР 64 Правила игры по зонам	1	
	65	ПР 65 Бег. Рывок. Прыжок.	1	
	66	ПР 66 Техники передвижений с мячом	1	
	67	ПР 67 Техника прыжков толчком двух ног и одной ногой.	1	
	68	ПР 68 Техника поворотов вперед и назад.	1	
	69	ПР 69 Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1	
Самостоятельная работа обучающихся: изучить влияние скорости передвижения на технику выполнения остановок, прыжков. Классифицировать способы перемещений остановок и поворотов для различных игровых ситуаций.		9		
Тема 4.2. Технические приемы игры в баскетбол	Содержание учебного материала			2
	Практические занятия		4	
	70	ПР 70 Техника ловли и передачи мяча.		
	71	ПР 71 Техника передачи мяча.	1	
	72	ПР 72 Техника ведения мяча.	1	
	73	ПР 73 Техника бросков в корзину.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для развития выносливости, координации, быстроты, ловкости, силы.		5	
Раздел 5. Гимнастика			17	
Тема 5.1. Основные средства гимнастики	Содержание учебного материала			2
	Практические занятия		7	
	74	ПР 74 Техника строевых упражнений.	1	
	75	ПР 75 Техника общеразвивающих упражнений.	1	
	76	ПР 76 Техника опорных прыжков.	1	
	77	ПР 77 Техника акробатических упражнений.	1	
	78	ПР 78 Стойка на лопатках	1	
	79	ПР 79 Стойка на голове	1	
	80	ПР 80 Стойка на руках махом одной и толчком другой	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: составить комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения для развития основных физических качеств.		10	
Итого			160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по профессиям СПО в Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения включены следующие помещения, которые должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

Спортивный комплекс:

спортивный зал;

Залы:

библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;

актовый зал.

В зависимости от возможностей, которыми располагает образовательное учреждение, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» могут быть использованы:

тренажерный зал;

плавательный бассейн;

учебно-методический кабинет, оснащенный техническими средствами обучения, методическим обеспечением и компьютерами, имеющими выход в сеть Интернет, для внеаудиторной работы;

помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

текст с иллюстрациями, мультимедийные материалы (для лиц с нервно – психическими нарушениями: расстройства аутистического спектра, нарушение психического развития);

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Программа учебной дисциплины

«Физическая культура» образовательного учреждения должна включать перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для её реализации.

Примерный перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Комплект мультимедийного оборудования для проведения методико-практических занятий и презентаций комплексов упражнений:

персональный компьютер специальной конфигурации; [интерактивная доска](#);

[система тестирования и опроса](#); [мультимедийный проектор \(видеопроектор\)](#);

[экран](#); электронные носители, компьютеры для внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2010 – 272 с.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2010. – 176 с.

Дополнительные источники:

1. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314, (1) с.: ил.
2. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил.
3. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / Д.В.Губа, А.В.Родин М.: Советский спорт, 2009. – 164 с.
4. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 380 с.: ил. – (Высшее образование).
5. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.: ил.
6. Олимпийский учебник студента [Текст]: учебное пособие для олимпийского образования в высших учебных заведениях В.С.Родиченко и др.: Олимпийский комитет России – 8-е издание, переработано и дополнено – М.: Советский спорт, 2010., 128 с.: ил.
7. Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / А.В.Родин, Д.В.Губа. М.: Советский спорт, 2009. – 168 с.
8. Сайганова Е.Г. Физическая культура : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 270 с.
9. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 4-е изд., – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
10. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009. 322 с.
11. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

12. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров и др.); под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2010. – 431 с.
13. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. – СПб.: Изд-во СПбМГУ им. акад. И.П.Павлова, 2010. – 152 с.

Интернет ресурсы:

1. **Официальный сайт** Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Контрольная работа предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки

обучающихся, поступивших в учебное заведение. Контрольная работа проводится, как правило, в конце первого полугодия и позволяет ввести корректировку в программу изучения учебной дисциплины в зависимости от результатов выполнения учебных нормативов.

Зачёт. Зачет проводится ежегодно в конце учебного года и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития обучающихся: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

- юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);
- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену. При проведении зачета предусмотрена вариативная часть, которая разрабатывается и утверждается учебным заведением.

Итоговая аттестация. Дифференцированный зачет или зачет проводятся в зависимости от количества часов, отведенных на изучение учебной дисциплины Физическая культура (таблицы 1,2).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2

<p>Умения:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка умений обучающихся в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности обучающегося.</p> <p>Экспертная оценка умений обучающихся при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.1) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.</p>
<p>Знания:</p> <p>роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний обучающихся в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности обучающихся.</p> <p>Экспертная оценка знаний обучающихся при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>

основ здорового образа жизни	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний обучающихся в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности обучающихся.</p> <p>Экспертная оценка знаний обучающихся при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>
------------------------------	--

Таблица 1

Примерные контрольные нормативы по проверке овладения обучающимися жизненно важными умениями и навыками

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210

9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20