

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 нарушением слуха

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	Объем часов
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.

технические средства для обучающихся с нарушением слуха : проектор, экран, ноутбук, аудиотехника (акустический усилитель и колонки).

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