

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Анжеро-Судженский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ АСПК

Д.Ф. Ахмерова

31 мая 2023г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура**  
код, специальность **20.02.04 Пожарная безопасность**  
курс II-IV № группы 513, 523  
форма обучения очная

Анжеро-Судженск 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность.

РАССМОТРЕНА  
на заседании МК МК 20.02.01, 19.02.01,  
20.02.04, 21.05.15, 21.02.17

Протокол № 8  
от « 24 » мая 2023 г.  
Председатель МК

\_\_\_\_\_/Н.С. Булдина

СОГЛАСОВАНА  
МБУС стадион «Анжерский»  
имени Владимира и Виталия  
Раздаевых

Директор МБУС стадион  
«Анжерский»

\_\_\_\_\_/А.В. Белоусов



СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_/Н.В. Михеева  
« 31 » мая 2023г.

Разработчик: О.С. Никитина преподаватель физической культуры ГПОУ «Анжеро-Судженский политехнический колледж».

Рецензент: Н.В. Белоусова преподаватель физической культуры ГБПОУ Анжеро-Судженский филиал Кузбасского медицинского колледжа.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 20.02.04 Пожарная безопасность (базовый уровень).

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура может быть использована другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования и начального профессионального образования.

**1.2. Место учебной дисциплины** в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Физическая культура как учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и направленно на формирование компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 1.3. Выполнять работы по спасению, защите, эвакуации людей и имущества из зоны пожара, оказанию первой помощи пострадавшим.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Рабочая программа ориентирована на достижение целей:

– Развитие физических качеств и способностей совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

– Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

– Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными упражнениями и базовыми видами спорта;

– Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

– Овладение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

– Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- организовывать работу коллектива и команды;

- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;

- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления

здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

#### **1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 186 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 186 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	186
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	186
в том числе:	
практические занятия	178
теоретические занятия	8
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета, зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретический</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>	<p style="text-align: center;"><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Факторы риска и их влияние на здоровье.</li> <li>2. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.</li> <li>3. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</li> <li>4. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе.</li> </ol>	4	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
<b>Тема 1.2. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.</li> <li>2. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.</li> <li>3. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</li> <li>4. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</li> </ol>	4	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
<b>Раздел 2. Практический</b>			
<b>Раздел Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b>	<p style="text-align: center;"><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения;</li> <li>2. Бег по дистанции;</li> <li>3. Финиширование, специальные упражнения.</li> </ol>	6	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3

<p>Тема 2.2 Совершенствование техники бега на длинные дистанции</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут; 2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.</p>	6	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
<p>Тема 2.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Специальные упражнения прыгуна, ОФП. 2. Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. 3. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам. 4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</p>	6	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
<p>Тема 2.4 Эстафетный бег 4x100. Челночный бег</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Выполнение эстафетного бега 4x100. 2. Выполнение челночного бега: 3*10м, 5*10м, 10*10м. 3. Бег по разметкам с максимальным темпом.</p>	4	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
<p>Тема 2.5 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м. 2. Выполнение контрольных нормативов в беге: 400 м 500 м (девушки), 1000 м (юноши), 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). 3. Выполнение контрольных нормативов в прыжках: прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». 4. Бег на выносливость.</p>	6	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
<b>Раздел Волейбол</b>			
<p>Тема 2.6 Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Закрепление основной стойки волейболиста по сигналу: - По сигналу принять основную стойку. - По сигналу два шага принять основную стойку. - По сигналу три шага принять основную стойку. 2. Выполнение перемещения по зонам площадки: - Вперед остановка скачком принять основную стойку волейболиста. - Назад остановка скачком принять основную стойку волейболиста. - Левым боком принять основную стойку волейболиста. - Правым боком- тоже. 3. Выполнение тестовых упражнений по ОФП.</p>	6	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
<p>Тема 2.7 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Выполнение подводящих упражнений с мячом. 2. Игра в паре сверху и снизу, изменяя высоту полета и скорость мяча. 3. Учебная игра: - в парах через сетку на короткую площадку (3 метра); - в парах игра на точность. 4. Выполнение передачи сверху двумя руками с собственного подбрасывания в кольцо на точность, на счет. 5. Выполнение комплекса упражнений по ОФП.</p>	6	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3



Тема 2.8 Нижняя прямая и боковая подача мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. 2. Подбрасывание мяча левой рукой с отведением правой руки вниз-назад. 3. Подбрасывание мяча левой рукой и выполнение удара правой. Выполнять, стоя в 4 м от стены, после отскока ловить мяч. 4. Стоя на боковых линиях площадки, партнеры выполняют подачи друг другу. 5. Выполнение комплекса упражнений по ОФП.	6	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
Тема 2.9 Верхняя прямая подача мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Подбрасывание мяча и замах. 2. Имитация подачи в целом без мяча и с мячом, ловя его левой рукой одновременно с ударом. 3. Подача мяча на расстоянии 6-10 метров в стену, в парах поперек зала, в колоннах. 4. Подача через сетку на расстоянии 4-6 метров (через сетку на меньшей высоте). 5. Поддачи с зоны подач. 6. Поддачи с зоны подач в левую и правую часть площадки. 7. Поддачи в определенные зоны. 8. Выполнение подач на скорость. 9. Закрепление подачи в играх и игровых упражнениях.	6	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
Тема 2.10 Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча. 2. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом). 3. Совершенствование техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). 4. Интегральная подготовка. 5. Приемы игры в нападении и защите.	6	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
Тема 2.11 Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Правила игры и судейства. 2. Отработка навыков судейства в волейболе.	4	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
Тема 2.12 Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b> 1. 10 передач волейбольного мяча без обивки. 2. Передача мяча в парах через сетку. 3. Передача мяча сверху над собой (10 раз). 4. Комбинирование передачи одна сверху над собой, одна снизу. 5. Прием мяча снизу с подачи. 6. Верхняя подача в зону.	6	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
<b>Раздел Баскетбол</b>			
Тема 2.13 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Совершенствование основных стоек в баскетболе. 2. Выполнение передвижения различными способами. 3. Выполнение остановки различными способами.	6	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3

ОФП	4. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.		
Тема 2.14 Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
	1. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. 2. Выполнение подводящих упражнений. 3. Передачи в парах одного, двух мячей. 4. Передачи мяча в движении различными способами. 5. Передачи мяча в тройках с передвижением. 6. Передачи мяча в прыжке.		
Тема 2.15 Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
	1. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. 2. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча в кольцо с места и в движении.		
Тема 2.16 Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
	1. Выполнение подводящих упражнений. 2. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. 3. Выполнение двусторонней игры.		
Тема 2.17 Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
	1. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину). 2. Техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия). 3. Тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). 4. Приемы игры в нападении и защите.		
Тема 2.18 Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
	1. Правила игры и судейства. 2. Практика в судействе соревнований по баскетболу.		
Тема 2.19 Контроль выполнения тестов по баскетболу	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
	Выполнение контрольных упражнений: - ведение мяча змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; - штрафной бросок; - броски по точкам; - баскетбольная «дорожка».		
<b>Раздел Гимнастика</b>			
Тема 2.20 Строевые приемы. Развитие гибкости.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
	1. Отработка строевых приёмов. 2. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.		

Тема 2.21 Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Отработка техники акробатических упражнений. 2. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат). 3. Упражнения в равновесии. 4. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. 5. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажёров, предметов.	4	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
Тема 2.22 Развитие координации движения	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Выполнение гимнастических упражнений с листа. 2. Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. 3. Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.). Акробатическая подготовка: совершенствование группировок, перекатов в группировке; кувырков вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера, стойка на голове. 4. Упражнения в статическом равновесии. 5. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. 6. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений.	4	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
Тема 2.23 Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология. 2. Составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.	2	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
Тема 2.24 Контроль выполнения тестов по гимнастике	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Выполнение комплекса ОРУ 2. Контроль комбинации по акробатике	4	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
<b>Раздел Лыжная подготовка</b>			
Тема 2.25 Техника попеременного двухшажного хода	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Попеременный двухшажный ход (выполнение без палок). 2. Скользящий шаг (руки за спиной). 2. Передвижение на лыжах по учебному кругу от 5 до 10 км.	6	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
Тема 2.26 Техника прохождения спусков и подъемов	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Попеременный двухшажный ход (выполнение без палок). 2. Попеременный двухшажный ход в горку + подъем «ёлочка». 3. Преодоление спусков, поворотов + свободное катание.	4	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
Тема 2.27 Техника одновременных ходов	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. 2. Одновременный одношажный и бесшажный ход. 3. Преодоление спусков, подъемов + свободное катание. 4. Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Прохождение отрезков на скорость(200 x 5-8).	6	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3

	5. Игры на лыжах.		
Тема 2.28 Техника перехода с попеременных ходов на одновременные	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Выполнение во время передвижения по учебному кругу переход с попеременных ходов на одновременный. 2. Передвижение по учебному кругу попеременным двушажным ходом.	6	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
Тема 2.29 Развитие общей выносливости	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Прохождение дистанции 5-10 км. Спуски (стойка; объезд препятствий, маневрирование, повороты способом переступания). 2. Игры на лыжах.	6	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
Тема 2.30 Контроль выполнения упражнений по лыжной подготовке	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Выполнение преодоление спусков. 2. Выполнение преодоление подъёма «ёлочкой». 3. Передвижение по учебно-тренировочному кругу: 5км (девушки), 15 км (юноши).	6	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			
Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b> 1 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста 4. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. 5. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	18	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
		<b>Всего</b>	<i>Максимальная нагрузка – 186 ч. аудиторная – 186 ч.</i>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы**

Для реализации программы учебной дисциплины имеется спортивный и тренажёрный залы. Помещение кабинета оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

*Оборудование учебного кабинета:*

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- баскетбольные щиты;
- баскетбольные корзины;
- футбольные ворота;
- волейбольная сетка;
- сетка для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, гиря 16 кг, боксерская груша, штанги с комплектом различных отягощений);
- стенка гимнастическая;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (конь для прыжков), маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, обруч гимнастический, мячи «набивные», мячи для метания;
- секундомеры;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке: спортивные тренажеры, гимнастическое оборудование, малый резиновый мяч;
- лыжный инвентарь.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.- 3-е изд., испр.- Москва : КНОРУС, 2023.- 256 с. – ISBN 978-5-406-05437-6. (Среднее профессиональное образование).

##### **3.2.2. Электронные издания**

1. 1. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-511813#page/1>.

2. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. -3-е изд. испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-513286#page/2>.

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин, под научной редакцией С.В. Новаковского. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 125 с. (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-514196#page/2>.

2. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин. – Ростов на Дону: Феникс, 2020. – 221 с. – ISBN 978-5-222-32352-6.

### **3.2.4 Интернет-ресурсы**

1. ВФСК ГТО: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: сайт: Москва, 2023. – URL: <https://gto.ru/>.

2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт: Москва, 2023. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/>.

3. Олимпийский комитет России: сайт: Москва – URL: <http://www.olympic.ru/>.

4. Единая информационная площадка – Физическая культура и спорт в образовании РФ: сайт: Москва, 2023. – URL: <https://еип-фкис.рф/?ysclid=lj2urhgz3r429675091>.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, формируемые ОК)	Критерии оценивания результатов обучения	Формы контроля
<p><b>Знания:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека – ОК 06, ОК 08; - основ здорового образа жизни – ОК 08, ПК 1.3.</p>	<p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу. Согласно нормам, формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом. Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни». Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики. Владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> - оценка практических заданий по работе с информацией; - оценка подготовленных обучающимися фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. <b>Зачет:</b> - оценка знаний теоретического раздела программы. <b>Дифференцированный зачет:</b> - оценка знаний по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально прикладной подготовке.</p>
<p><b>Умения:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей – ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.3.</p>	<p>Демонстрировать умения правильной техники бега, лыжной и атлетической подготовки. Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине Умение выполнять контрольные нормативы Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом получаемой специальности.</p>	<p><b>Формы контроля</b> <b>Текущий контроль</b> – оценка овладения техникой изучаемых физических упражнений. <b>Зачет</b> – выполнение контрольных нормативов и требований по общей физической подготовке. <b>Дифференцированный зачет</b> – оценка усвоения навыков по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально прикладной подготовке; - выполнение контрольных нормативов и требований по общей физической и профессионально-прикладной физической подготовке. <b>Методы оценки результатов:</b> - накопительная система оценок, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств, обучающихся проводится по приросту к исходным показателям. Для этого проводится тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>