

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Частное профессиональное образовательное учреждение  
«Торгово-технологический колледж»

«Утверждаю»  
Директор ЧПОУ  
«Торгово-технологический колледж»  
\_\_\_\_\_ Т.Т.Авдеева

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины**  
**ОГСЭ.04 «Физическая культура»**  
**образования общего гуманитарного и социально-экономического учебного**  
**цикла программа подготовки специалистов среднего профессионального**  
**43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

Набережные Челны, 2020

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.  
Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

**Организатор-разработчик:** Частное профессиональное образовательное учреждение «Торгово-технологический колледж» г Набережные Челны, Республика Татарстан

**Составил:** Баязитов В.С., руководитель физического воспитания, преподаватель физической культуры ЧПОУ «Торгово-технологический колледж»

Рассмотрена  
на заседании предметно-цикловой  
комиссии ЧПОУ «Торгово-  
технологический колледж»  
\_\_\_\_\_ А.Р.Тимиргалеева

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**СОДЕРЖАНИЕ:**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1 Область применения программы:

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура предназначена для реализации государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников ППССЗ 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Включает в себя: паспорт рабочей программы дисциплины, структуру и содержание дисциплины, условия реализации дисциплины, контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

**1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ:** дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл ППССЗ.

### 1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

### 1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- обязательной учебной нагрузки обучающихся - 164 часа;
- теоретическая часть - 2 часа;
- практическая часть - 162 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>164</b>
в том числе:	
<b>Теоретические занятия</b>	<b>2</b>
<b>Практические занятия</b>	<b>162</b>
В том числе:	
- Зачет	10
- Дифференцированный зачет	2
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

### 2.2 Планирование учебного времени и контроль знаний

Виды учебной работы	2 курс		3 курс		4 курс		Всего часов
	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр	
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>20</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>16</b>	<b>164</b>
<i>в том числе:</i> теоретические занятия	2	-	-	-	-	-	<b>2</b>
практические занятия	30	32	20	36	28	16	<b>162</b>
Промежуточная аттестация:							
- зачёт	2	2	2	2	2	-	<b>12</b>
-дифференцированный зачёт	-	-	-	-	-	2	

## 2.3 Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

### 2 курс

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа	Методическая характеристика урока	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1</b> <b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>				<b>2</b>	
<b>Тема 1</b> Сущность и социальная значимость своей будущей профессии,	<b>Теория</b>			<b>2</b>	
	1, 2	Задачи профессионального и личностного развития. Методы исследования индивидуальных особенностей организма.	<b>Тип урока:</b> Усвоение новых знаний. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный. <b>Форма урока:</b> Индивидуально – групповая.	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Раздел 2</b> <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>				<b>64</b>	
<b>Тема 1</b> <b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>			<b>6</b>	
<b>Тема 1.1</b> Спринтерский бег.	3,4	<b>Практическое занятие</b> Техника стартового разгона на спринтерскую дистанцию. СФП. ОФП. Стретчинг.	<b>Тип урока:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 1.2</b> Бег на короткие дистанции.	5,6	<b>Практическое занятие</b> Техника бега на 30 м., 60 м., 100 м. ОФП. Стретчинг..	<b>Тип урока:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 1.3</b> Бег на средние дистанции.	7,8	<b>Практическое занятие</b> Техника бега на 1000, 2000 и 3000 м. ОФП. Стретчинг.	<b>Тип урока:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2 Мини-футбол</b>				<b>8</b>	
<b>Тема 2.1</b> Правила игры и жесты судьи.	9,10	<b>Практическое занятие</b> Правила игры и жесты судьи. Основы техники элементов игры в мини-футбол. Учебно-тренировочная игра 3x3.	<b>Тип урока:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.2</b>	11,12	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Освоение новых знаний,		

Техника элементов мини-футбола.		Ведение мяча по прямой, «змейкой», с изменением направления. Передачи мяча (пас) различными частями ног. Учебно-тренировочная игра 3х3.	умений и навыков. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
<b>Тема 2.3</b> Специальная физическая подготовка (СФП).	13,14	<b>Практическое занятие</b>	Тип урока: Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
		Развитие скоростных способностей без мяча, с мячом. Жонглирование мячом. Учебно-тренировочная игра 3х3.			
<b>Тема 2.4</b> Техника элементов мини-футбола.	15,16	<b>Практическое занятие</b>	Тип урока: Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая..	2	2
		Удары по воротам. СФП. Учебно-тренировочная игра 3х3.			
<b>Тема 3</b> <b>Баскетбол (стритбол)</b>				<b>16</b>	
<b>Тема 3.1</b> Правила игры и жесты судьи.	17,18	<b>Практическое занятие</b>	Тип урока: Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
		Правила игры и жесты судьи. Основы техники элементов игры в баскетбол. Учебно-тренировочная игра.			
<b>Тема 3.2</b> Техника элементов баскетбола.	19,20	<b>Практическое занятие</b>	Тип урока: Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.		
		Техника передач мяча. Броски в кольцо. Игровые комбинации. Учебно-тренировочная игра.			
<b>Тема 3.3</b> Техника элементов баскетбола.	21,22	<b>Практическое занятие</b>	Тип урока: Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.		
		Техника штрафного броска, с 3-х очковой линии. Учебно-тренировочная игра.			
<b>Тема 3.4</b> Специальная физическая подготовка (СФП).	23,24	<b>Практическое занятие</b>	Тип урока: Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.		
		Развитие физических качеств. Учебно-тренировочная игра.			
<b>Тема 3.5</b> Специальная физическая подготовка (СФП).	25,26	<b>Практическое занятие</b>	Тип урока: Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.		
		Развитие физических качеств. Учебно-тренировочная игра.			

<b>Тема 3.6</b> Тактика игры.	27,28	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.		
		Тактические действия в защите. Игровые комбинации. Учебно-тренировочная игра.			
<b>Тема 3.7</b> Тактика игры.	29,30	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
		Тактические действия в нападении. Игровые комбинации. Учебно-тренировочная игра.			
<b>Тема 3.8</b> <b>Подведение итогов за 4 семестр (зачёт)</b>	<b>31,32</b>	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Контрольно-проверочный. <b>Методы урока:</b> Соревновательный. <b>Форма урока:</b> Индивидуальная.	2	2
		Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за 4 семестр.			
<b>Тема 4</b> <b>Мини-футбол</b>				<b>10</b>	
<b>Тема 4.1</b> Акробатика.	33,34	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
		Статические и динамические упражнения. ОФП.			
<b>Тема 4.2</b> Акробатика.	35,36	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
		Соединения элементов акробатики статических и динамических упражнений. ОФП.			
<b>Тема 4.3</b> Опорные прыжки.	37,38	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
		Техника опорного прыжка через «козла» и «коня». ОФП.			
<b>Тема 4.4</b> Атлетическая гимнастика.	39,40	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
		Развитие силовой выносливости на тренажёрах. ОФП.			
<b>Тема 4.5</b> Атлетическая гимнастика	41,42	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
		Развитие силы. ОФП			



<b>Тема 5</b> <b>Лыжная подготовка</b>			<b>8</b>		
<b>Тема 5.1</b> Техника лыжных ходов.	43,44	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
		Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции до 2 км			
<b>Тема 5.2</b> Техника спусков и подъемов.	45,46	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
		Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.			
<b>Тема 5.3</b> Техника торможения.	47,48	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
		Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.			
<b>Тема 5.4</b> Специальная физическая подготовка.	49,50	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
		Развитие специальной выносливости. Прохождение дистанции до 5 км.			
<b>Тема 6</b> <b>Волейбол</b>			<b>6</b>		
<b>Тема 6.1</b> Правила игры и жесты судьи.	51,52	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
		Правила игры и жесты судьи. Основы техники элементов игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра 6х6.			
<b>Тема 6.2</b> Техника элементов волейбола.	53,54	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
		Техника приема и передачи мяча. Прямая нижняя, верхняя подача мяча. Учебно-тренировочная игра 6х6.			
<b>Тема 6.3</b> Специальная физическая подготовка.	55,56	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
		Развитие скоростно-силовых и силовых качеств игрока. Учебно-тренировочная игра 6х6.			

<b>Раздел 3</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>			<b>8</b>		
<b>Тема 1</b> Развитие профессионально значимых физических качеств	57,58	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Комбинированный. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
		Упражнения на развитие быстроты. Совершенствование профессионально значимых физических качеств через игровую деятельность.			
<b>Тема 2</b> Производственная гимнастика.	59,60	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
		Комплексы производственной гимнастики. Игры по выбору обучающихся.			
<b>Тема 3</b> Совершенствование профессионально значимых физических качеств через игровую деятельность.	61,62	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Комбинированный. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
		Упражнения на развитие выносливости. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся. Совершенствование профессионально значимых физических качеств через игровую деятельность.			
<b>Тема 4</b> <b>Подведение итогов за 5 семестр (зачёт).</b>	63,64	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Контрольно-проверочный. <b>Методы урока:</b> Соревновательный. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
		Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за 5 семестр.			
<b>3 курс</b>					
<b>Раздел 1</b> <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			<b>56</b>		
<b>Тема 1</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 1.1</b> Бег на короткие и средние дистанции.	65,66	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Комбинированный. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
		Развитие скоростных качеств и общей выносливости. Бег на 200 м., 400 м., 800 м. ОФП. Стретчинг.			
<b>Тема 1.2</b> Прыжки.	67,68	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Совершенствование.. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
		Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Стретчинг. ОФП.			
<b>Тема 1.4</b> Кроссовая подготовка.	69,70	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Совершенствование.. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
		Бег на 2000 м. (дев.), 3000 м. (юн.) без учёта времени. ОФП.			

<b>Тема 2</b>				
<b>Гимнастика</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 2.1</b> Акробатика.	71,72	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники акробатических упражнений. ОФП.	<b>Тип урока:</b> Совершенствование. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2 2
<b>Тема 2.2</b> Опорные прыжки.	73,74	<b>Практическое занятие</b> Техника опорного прыжка через козла (дев.), через коня (юн.). Развитие координации. ОФП.	<b>Тип урока:</b> Совершенствование. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2 2
<b>Тема 2.4</b> Атлетическая гимнастика.	75,76	<b>Практическое занятие</b> Развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП.	<b>Тип урока:</b> Совершенствование. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2 2
<b>Тема 3</b>			<b>8</b>	
<b>Баскетбол</b>				
<b>Тема 3.1</b> Техника элементов баскетбола.	77,78	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Броски в кольцо ближних дистанций. СФП. Учебно-тренировочная игра.	<b>Тип урока:</b> Совершенствование. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2 2
<b>Тема 3.2</b> Техника элементов баскетбола.	79,80	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники передач мяча. Броски в кольцо со средних дистанций. СФП. Учебно-тренировочная игра.	<b>Тип урока:</b> Совершенствование. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2 2
<b>Тема 3.3</b> Техника элементов баскетбола.	81,82	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование игровых комбинаций. Броски в кольцо с дальних дистанций. СФП. Учебно-тренировочная игра.	<b>Тип урока:</b> Совершенствование. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2 2
<b>Тема 3.5</b> <b>Подведение итогов за 5 семестр (зачёт).</b>	<b>83,84</b>	<b>Практическое занятие</b> Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за 5 семестр.	<b>Тип урока:</b> Контрольно-проверочный. <b>Методы урока:</b> Соревновательный. <b>Форма урока:</b> Индивидуальная.	2 2
<b>Тема 4</b>			<b>8</b>	
<b>Мини-футбол</b>				
<b>Тема 4.1</b> Техника элементов игры.	85,86	<b>Практическое занятие</b> Техника передач мяча (пас).	<b>Тип урока:</b> Комбинированный. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный,	2 2

		СФП. Учебно-тренировочные игры.	практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.		
<b>Тема 4.2</b> Техника элементов игры.	87,88	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Комбинированный.	2	2
		Техника ведения мяча. СФП. Учебно-тренировочные игры.	<b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.		
<b>Тема 4.3</b> Техника элементов игры.	89,90	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Комбинированный.	2	2
		Техника ударов по воротам. СФП. Учебно-тренировочные игры.	<b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.		
<b>Тема 4.4</b> Тактико-техническая подготовка.	91,92	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Комбинированный.	2	2
		Тактика игры в нападении и защите. СФП. Учебно-тренировочные игр.	<b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.		
<b>Тема 5</b> <b>Лыжная подготовка</b>				<b>8</b>	
<b>Тема 5.1</b> Техника лыжных ходов.	93,94	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Совершенствование.	2	2
		Техника попеременных и одновременных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	<b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.		
<b>Тема 5.2</b> Техника лыжных ходов.	95,96	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Совершенствование.	2	2
		Техника попеременных и одновременных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	<b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.		
<b>Тема 5.3</b> Техника лыжных ходов.	97,98	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Совершенствование.	2	2
		Техника конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	<b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.		
<b>Тема 5.4</b> Тактика участия в соревнованиях.	99,100	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Совершенствование.	2	2
		Прохождение дистанции свободным стилем до 5 км.	<b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.		
<b>Тема 6</b> <b>Волейбол</b>				<b>8</b>	
<b>Тема 6.1</b> Техника элементов игры.	101,102	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Комбинированный.	2	2
		Техника передачи, приемов и подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	<b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.		
<b>Тема 6.2</b> Техника элементов игры.	103,104	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Комбинированный.	2	2
		Техника нападающего удара и блокирования.	<b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный,		

		Учебно-тренировочная игра.	практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.		
<b>Тема 6.3</b> Специальная физическая подготовка (ОФП).	105,106	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Комбинированный.	2	2
		Развитие физических качеств. Учебно-тренировочная игра (с заданиями).	<b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.		
<b>Тема 6.4</b> Тактика игры	107,108	<b>Практическое занятие</b> Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Игровые комбинации. Учебно-тренировочная игра.	<b>Тип урока:</b> Комбинированный. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
<b>Раздел 2</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных результатов</b>				<b>10</b>	
<b>Тема 1</b> Производственная гимнастика.	109,110	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Комбинированный.	2	2
		Упражнения производственной гимнастики Развитие навыков правильной осанки. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	<b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.		
<b>Тема 2</b> Атлетическая гимнастика.	111,112	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Комбинированный.	2	2
		Выполнение комплексов атлетической гимнастики.	<b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.		
<b>Тема 3</b> Массаж, самомассаж.	113,114	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Освоение новых знаний, умений и навыков.	2	2
		Приёмы точечного массажа и самомассажа. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	<b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая		
<b>Тема 4</b> Общая физическая подготовка (ОФП).	115,116	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Совершенствование.	2	2
		Развитие профессионально значимых физических качеств. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	<b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.		
<b>Тема 5</b> Общая физическая подготовка (ОФП).	117,118	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Совершенствование.	2	2
		Развитие профессионально значимых физических качеств. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	<b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.		
<b>Тема 6</b> Подведение итогов за 6 семестр (зачёт).	119,120	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Контрольно-проверочный.	2	2
		Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за 6 семестр.	<b>Методы урока:</b> Соревновательный. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.		
<b>4 КУРС</b>					
<b>Раздел 1</b> <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>				<b>44</b>	

<b>Тема 1</b> <b>Лёгкая атлетика</b>				<b>8</b>	
Тема 1.1 Бег на короткие и средние дистанции.	121,122	<b>Практическое занятие</b> Бег на 100 м., 800 м., 6 мин. бег. СФП. ОФП.	<b>Тип урока:</b> Совершенствование. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
Тема 1.2 Метание.	123,124	<b>Практическое занятие</b> Метание спортивного снаряда (граната) 500 гр. (дев.) и 700 гр. юн.). ОФП.	<b>Тип урока:</b> Совершенствование. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
Тема 1.3 Кроссовая подготовка.	125,126	<b>Практическое занятие</b> Бег по пересеченной местности до 3 км. ОФП.	<b>Тип урока:</b> Совершенствование. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.		
Тема 1.3 Прыжки.	127,128	<b>Практическое занятие</b> Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием», в длину с места, тройной прыжок с места. ОФП.	<b>Тип урока:</b> Совершенствование. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
<b>Тема 2</b> <b>Гимнастика</b>				<b>8</b>	
Тема 2.1 Акробатика .	129,130	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники акробатических упражнений. Эстафеты с предметами и гимнастическим инвентарём. ОФП.	<b>Тип урока:</b> Совершенствование. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
Тема 2.2 Опорный прыжок.	131,132	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование опорных прыжков через «козла» и «коня». ОФП.	<b>Тип урока:</b> Совершенствование. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика.	133,134	<b>Практическое занятие</b> Развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП.	<b>Тип урока:</b> Совершенствование. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика.	135,136	<b>Практическое занятие</b> Развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП.	<b>Тип урока:</b> Совершенствование. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.		
<b>Тема 3</b> <b>Баскетбол</b>				<b>10</b>	
Тема 3.1	137,138	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Совершенствование.	2	2

Техника элементов игры.		Техника владения мячом (ведение, передачи, броски в кольцо). Учебная игра в баскетбол.	<b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.		
<b>Тема 3.2</b> Специальная физическая подготовка (СФП).	139,140	<b>Практическое занятие</b> Развитие физических качеств баскетболиста. Учебная игра в баскетбол.	<b>Тип урока:</b> Совершенствование. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
<b>Тема 3.3</b> Техника элементов игры.	141,142	<b>Практическое занятие</b> Техника штрафного броска и 3-х очковой зоны. Учебная игра в баскетбол.	<b>Тип урока:</b> Совершенствование. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.		
<b>Тема 3.4</b> Тактическая подготовка.	143,144	<b>Практическое занятие</b> Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол.	<b>Тип урока:</b> Совершенствование. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.		
<b>Тема 3.5</b> Проверка знаний, умений и навыков игры.	145,146	<b>Практическое занятие</b> Контрольные тесты по технике элементов игры. Учебная игра в баскетбол	<b>Тип урока:</b> Контрольно-проверочный. <b>Методы урока:</b> Соревновательный. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
<b>Тема 3.6</b> <b>Подведение итогов за 7 семестр (зачёт).</b>	147,148	<b>Практическое занятие</b> Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за 7 семестр.	<b>Тип урока:</b> Контрольно-проверочный. <b>Методы урока:</b> Соревновательный. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
<b>Тема 4</b> <b>Волейбол</b>				<b>8</b>	
<b>Тема 4.1</b> Техника элементов игры.	149,150	<b>Практическое занятие</b> Техника передачи, приемов, подачи мяча. Учебно-тренировочные игры.	<b>Тип урока:</b> Совершенствование. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
<b>Тема 4.2</b> Техника элементов игры.	151,152	<b>Практическое занятие</b> Техника нападающего удара и блокирования мяча. Учебно-тренировочные игры.	<b>Тип урока:</b> Совершенствование. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
<b>Тема 4.3</b> Техника и тактика игры.	153,154	<b>Практическое занятие</b> Игровые комбинации в волейболе. Индивидуальные и групповые взаимодействия в волейболе. Учебная игра в волейбол	<b>Тип урока:</b> Совершенствование. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.		
<b>Тема 4.4</b> Проверка знаний, умений и навыков игры.	155,156	<b>Практическое занятие</b> Контрольные тесты по технике элементов игры. Учебная игра в волейбол.	<b>Тип урока:</b> Контрольно-проверочный. <b>Методы урока:</b> Соревновательный. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.		

<b>Раздел 2</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных результатов</b>			<b>8</b>		
<b>Тема 2</b> Общая физическая подготовка (ОФП).	157,158	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Совершенствование. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
		Комплексное развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.			
<b>Тема 3</b> Общая физическая подготовка (ОФП).	159,160	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Совершенствование. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
		Комплексное развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.			
<b>Тема 4</b> Общая физическая подготовка (ОФП).	161,162	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Совершенствование. <b>Методы урока:</b> Словесный, наглядный, практический, игровой. <b>Форма урока:</b> Индивидуально-групповая.	2	2
		Комплексное развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.			
<b>Тема 7.2</b> <b>Подведение итогов за 8 семестр (дифференцированный зачёт)</b>	<b>163,164</b>	<b>Практическое занятие</b>	<b>Тип урока:</b> Контрольно-проверочный. <b>Методы урока:</b> Соревновательный. <b>Форма урока:</b> Индивидуальная.	<b>2</b>	<b>2</b>
		Итоговый контроль уровня развития профессионально значимых умений и навыков за весь курс обучения.			
<b>Итого:</b>				<b>164 ч.</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством. (Содержание дидактической единицы закрепляется на лабораторных, практических занятиях)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач.(Содержание дидактическое единицы закрепляется во время прохождения практики. В дисциплине указывать третий уровень не рекомендуется).



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

#### **3.1 Требования к минимальному материально - техническому обеспечению.**

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

##### **Спортивное оборудование:**

- баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (обручи, скакалки, гимнастические коврики);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, тренажер (перекладина) навесной на шведскую стенку секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний; маты гимнастические; скамья атлетическая; скамья спортивная;
- гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке;
- робопонг 2050;
- стойки для прыжков в высоту;

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, микрофон, компьютер.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основные источники:**

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва : Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.: ил.; . ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/180800> (дата обращения: 06.07.2020)
2. Физическая культура: учебник для студ.учреждений сред. проф. образования / (Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевиц, Г.И. Погодаев).-13-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 176 с.
3. Лялин М.Н..Федоров Д.М. Организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке студентов в учеб.заведениях СПО и ВПО.- Набережные Челны: НГТТИ,2016.-30 с.
4. Садыкова Г.С., Ихсанов И. С., Гжемская Н.Х. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом в вузе. - Набережные Челны: Издательско-полиграфический центр Набережночелнинского ин-та (филиала) К(П)ФУ, 2016. - 109 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
2. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. —Смоленск, 2012.
3. Физическая культура: учеб.пособие для студ.сред.проф.учеб.завед./ Н.В. Решетников, Ю.П. Кислицын и др.- 9-е изд., стер. М.:Изд.центр "Академия", 2014.-176с
4. Полная энциклопедия лечебной гимнастики./ Под общей ред. Проф. Т.А. Евдокимовой.- СПб.: Сова; М.: Изд-во Эскимо, 2003. – 512 с., ил.

5. Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.sport.mos.ru/>

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

Контрольная оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся <b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни</li> </ul>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.);</li> <li>– выполнение самостоятельных работ проблемного характера;</li> <li>– ведение дневника самонаблюдения;</li> <li>– оценивание подготовленных обучающихся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</li> </ul>
<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка</li> </ul> <p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бега на короткие, средние;</li> <li>- метания спортивного снаряда(граната) 500 гр. (дев.), 700 гр. (юн.);</li> <li>- кроссовой подготовки 2000 м. (дев.), 3000 м. (юн.)</li> <li>- прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;</li> <li>- прыжка в длину с места.</li> </ul> <p>2. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры</b></p> <p>Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (владение мячом, броски в кольцо, подачи, передачи)</p> <p>Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p><b>Акробатика.</b></p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p>

	<p>Оценка техники выполнения силовых упражнений на высокой перекладине, с гирей, комплексов с отягощениями, на тренажерах.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>ОФП</b></p> <p>Оценка количественных показателей выполненных упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Челночного бега 3x10 м., 3x20 м., 5x20 м.;</li> <li>– Метания набивного мяча 1 кг;</li> <li>– Прыжка со скакалкой за 1 минуту;</li> <li>– Подтягивания на высокой и низкой перекладине;</li> <li>– Рывка гири 16 кг. (юн.);</li> <li>– Отжимания в упоре лежа;</li> <li>– Виса на перекладине;</li> <li>– Подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек и 1 мин.;</li> <li>– Наклона вперед из положения сидя, стоя (см.);</li> </ul> <p><b>ППФП</b></p> <p>Выполнение комплексов упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств, комплексов утренней и производственной гимнастики, физкультурминуток, приёмов массажа и самомассажа.</p> <p><i>Оценку уровня развития физических качеств обучающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i></p> <p>Для этого проводится тестирование (в процессе обязательных аудиторных и внеаудиторных занятий, зачётов и дифференцированных зачётов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– На входе – начало учебного года (семестра);</li> <li>– На выходе – изучения темы, семестра, учебного года.</li> </ul>
--	---

**С целью контроля и оценки результатов подготовки и учёта индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются:**

- текущий контроль;
- промежуточный контроль
- итоговый контроль.

#### **Входной контроль**

Назначение входного контроля состоит в проверке уровня развития физических качество обучающегося и его готовности к восприятию и освоению учебного материала. Входной контроль проводится в форме тестирования.

#### **Текущий контроль**

Текущий контроль результатов подготовки осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальных домашних заданий. Текущий контроль обеспечивает для обучающихся стимулирование систематической, самостоятельной и творческой учебной деятельности; контроль и самоконтроль учебных достижений и их регулярную и объективную оценку; рациональное и равномерное распределение учебной нагрузки в течение семестра;

воспитание ответственности за результаты своего учебного труда. Текущий контроль обеспечивает для преподавателей повышение эффективности различных форм учебных занятий; разработку необходимых учебно-методических материалов для учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся; непрерывное управление учебным процессом; объективность оценки учебных достижений обучающихся и своего собственного труда. Формами текущего контроля являются:

- контроль на уровне техникума (мониторинг текущей аттестации обучающихся проводится ежемесячно);
- на учебных занятиях (тестирование, опрос).

### **Промежуточный контроль**

Результаты промежуточного контроля используются для оценки достижений обучающихся. В конце каждого семестра выставляются оценки. Промежуточный (внутри семестровый) контроль достижений обучающихся осуществляется во время проведения зачетов, дифференцированных зачетов.

### **Итоговый контроль**

Итоговая оценка качества подготовки выпускников осуществляется в направлении - оценка компетенций обучающихся. Итоговый контроль проводится в форме дифференцированного зачёта.

#### **Задания для зачёта (3 семестр)**

1. Челночный бег 3х20 м.;
2. Наклон туловища с положения стоя;
3. Подтягивание на перекладине высокой (юн.), низкой (дев.) или рывок гири 16 кг.(юн.)

#### **Задания для зачёта (4 семестр)**

1. Бег 60 м.;
2. Бег 400 м.;
3. Бег 2000 м.(дев.) и 3000 м.(юн.);

#### **Задания для зачёта (5 семестр)**

1. Метание набивного мяча 1 кг.;
2. Челночный бег 5х20 м.;
3. Вис на высокой перекладине.

#### **Задания для зачёта (6 семестр)**

1. Бег 100 м.;
2. Бег 800 м.;
3. Метание спортивного снаряда (граната);

#### **Задания для зачёта (7 семестр)**

1. Поднимание ног в висе до касания перекладины;
2. Приседание на одной ноге;
3. Бег 6 мин.

#### **Задания для дифференцированного зачёта (8 семестр)**

1. Бег 100 м.;
2. Прыжки со скакалкой 1 мин.;
3. Прыжок в длину с места;
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.

**4.1 Контрольные тесты для проверки уровня физической подготовленности**

<b>Контрольный тест</b>	<b>Оценка</b>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
Бег 60 м. (сек.)	5	9,4	8,4
	4	10,0	9,2
	3	Без учета времени	Без учета времени
Бег 100 м. (сек.)	5	16,6	14,5
	4	17,1	14,9
	3	Без учета времени	Без учета времени
Бег 6 мин. (м.)	5	1300	1500
	4	1100	1300
	3	900	1100
Бег 400 м. (мин.сек.)	5	1.35	1.10
	4	1.45	1.20
	3	Без учета времени	Без учета времени
Бег 800 м. (мин.сек.)	5	3.20	2.37
	4	3.40	2.47
	3	Без учета времени	Без учета времени
Бег 2000 м. (мин.сек.)	5	10.10	-
	4	11.40	-
	3	Без учета времени	-
Бег 3000 м. (мин.сек.)	5	-	13.10
	4	-	15.10
	3	-	Без учета времени
Челночный бег 3x20 м. (сек.)	5	15,5	14,6
	4	16,0	15,0
	3	Без учета времени	Без учета времени
Челночный бег 5x20 м. (сек.)	5	21,7	20,6
	4	22,8	22,1
	3	Без учета времени	Без учета времени
Прыжки со скакалкой 1 мин. (кол-во раз)	5	140	140
	4	110	135
	3	80	115
Прыжок в длину с места. (см.)	5	195	230
	4	165	210
	3	135	190
Наклон туловища с положения стоя. (см.)	5	20	15
	4	13	10
	3	7	5
Метание набивного мяча 1 кг. (см.)	5	560	810
	4	470	700
	3	410	540
Метание спортивного снаряда (граната) 500 гр.(дев.) и 700 гр.(юн.) (м.)	5	18	38
	4	13	32
	3	11	26
Поднимание туловища с положения лежа за 1 мин. (кол-во раз)	5	40	50
	4	27	45
	3	20	40

Вис на высокой перекладине. (сек.)	5	25	40
	4	15	30
	3	11	22
Подтягивание на перекладине. (кол-во раз)	5	20	14
	4	10	10
	3	5	8
Рывок гири 16 кг. (кол-во раз)	5	-	40
	4	-	30
	3	-	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (кол-во раз)	5	20	62
	4	11	34
	3	6	17
Волейбол. Приём мяча сверху. (кол-во раз)	5	20	20
	4	15	15
	3	10	10
Волейбол. Приём мяча снизу. (кол-во раз)	5	15	20
	4	10	15
	3	5	10
Волейбол. Верхняя прямая подача. (кол-во раз)	5	4	5
	4	3	4
	3	2	3
Баскетбол. Бросок в кольцо после ведения (5 попыток). (кол-во раз)	5	4	5
	4	3	4
	3	2	3
Баскетбол. Штрафной бросок в кольцо (5 попыток). (кол-во раз)	5	3	4
	4	2	3
	3	1	2