


**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА И ТЕХНОЛОГИЙ**

**СОГЛАСОВАНО**

Директор колледжа

 / Л.Ф. Пелевина

« 22 » 04 2020 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной и  
методической работе

 / В.Г. Шубаева

« 24 » 04 2020 г.

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Специальность 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование

Форма обучения – заочная

Уровень образования: среднее общее образование

Вид подготовки: базовый

Год набора: 2020

Санкт-Петербург

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» в качестве примерной программы для реализации основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Организация-разработчик: Колледж бизнеса и технологий ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный экономический университет»

Разработчик (и):  
Кудрявцева А.С., Часов А.Н.,  
преподаватели колледжа бизнеса и технологий  
ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»



подпись

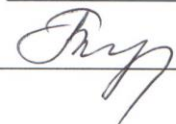
Рецензент:  
Майкова О.В., преподаватель  
СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»



подпись

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин.

Протокол № 9 от 21.04 2020 г.

Председатель ЦК  / М.Ю. Тулкуева

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b>	<b>ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>5</b>	<b>ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	<b>14</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании для повышения квалификации и переподготовки работников по специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена:** общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

Цели и задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование физической культуры студента, как системного и интегративного качества личности,
- неотъемлемого компонента будущего специалиста;
- содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья студентов, развитию профессионально-физических качеств будущих специалистов;
- формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья, через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий;
- формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;
- знание научно-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно - спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Студент должен иметь представление:

- о месте физической культуры в культуре общества в целом;

- о строении организма человека и функционировании отдельных органов и систем;
- о построении учебно-тренировочных занятий и особенностях проведения его основных частей;
- о принципах оздоровительной тренировки;
- о законах спортивного совершенствования.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

Техник-теплотехник должен обладать общими компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 14 часа  
самостоятельной работы обучающегося 330 часа.

## 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>	<b>344</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>14</b>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	-
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>330</b>
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>1-6 сем. – дом. контр. работа, 7 сем. - диф. зачет</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>1 курс</b>			
<b>Раздел. 1. Легкая Атлетика</b>			
1.1. Техника бега на различные дистанции.	Содержание учебного материала		
	Бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью. Подвижные игры.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовка доклада на тему «Требование, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом»	8	3
1.2. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала		
	Бег по пересеченной местности, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девочки) и 3000 м (юноши).	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовка доклада на тему «Кроссовая подготовка»	8	3
1.3. Эстафетный бег: бег 4*100 м.	Содержание учебного материала		
	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию. Эстафетный бег.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовка доклада на тему «Легкая атлетика в России, классификация видов»	10	3
<b>Раздел. 2. Спортивные игры. Баскетбол</b>			
2.1. Разучивание техники нападения.	Содержание учебного материала		
	Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовка доклада на тему «Упражнения для развития координации»	8	3
2.2 Разучивание техники игры в защите.	Содержание учебного материала		
	Тактика защиты, персональная защита, зонная защита.	5	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовка доклада на тему «Подвижные игры»	8	3
<b>Раздел. 3. Гимнастика</b>			
3.1. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала		
	Работа на тренажерах, круговая тренировка.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовить реферат на тему «Составить комплекс обще развивающих упражнений у гимнастической стенки»	8	3
3.2. Общая физическая культура	Содержание учебного материала		
	ОФП.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовить реферат на тему «Составить комплекс обще развивающих упражнений на фитболах»	6	3
3.3 Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	Содержание учебного материала		
	Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовить реферат на тему «Упражнения для коррекции зрения».	6	3

3.4. Акробатика.	Содержание учебного материала		
	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовить реферат на тему «Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний».	6	3
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол</b>			
4.1. Разучивание техники игры в нападении.	Содержание учебного материала		
	Стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, одиночное блокирование прием мяча снизу двумя руками.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовить реферат на тему «Спортивные игры, их классификация»	6	3
4.2. Разучивание техники игры в защите.	Содержание учебного материала		
	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовить реферат на тему «Организация и проведение соревнований, судейство»	6	3
<b>Раздел 5. Легкая Атлетика</b>			
5.1 Техника бега на различные дистанции.	Содержание учебного материала		
	Бег по прямой с различной скоростью.	5	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовка реферата на тему: «Составить комплекс физкультурнупутки»	6	3
5.2 Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала		
	Бег по пресеченной местности.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовка реферата на тему: «Техника бега на различные дистанции»	6	3
<b>2 курс</b>			
<b>Раздел. 1. Легкая Атлетика</b>			
1.1. Техника бега на различные дистанции	Содержание учебного материала		
	Бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью. Подвижные игры.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Составить комплекс упражнений со скамейкой.	6	3
1.2. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		
	Бег по пересеченной местности, равномерный бег на дистанцию 500м (девушки), 1000м (юноши).	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовка реферата на тему: «Кроссовая подготовка, равномерный бег по дистанции»	6	3
1.3 Эстафетный бег: бег 4×100 м.	Содержание учебного материала		
	ОРУ. Эстафетный бег: бег 4×100 м., специально беговые упражнения, подвижные игры.	3	2
<b>Раздел. 2. Спортивные игры. Баскетбол</b>			
2.1. Техника владения мячом.	Содержание учебного материала		
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом, стойки, перемещения.), техника ведения, два шага, бросок. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовка реферата на тему: «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания, производственная гимнастика»	6	3
2.2 Техника нападения.	Содержание учебного материала		
	Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения,	4	2



	крайнего нападающего, центрального.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовка реферата по теме «Основные причины травматизма во время занятий физической культурой»	6	3
2.3 Разучивание техники обманных движений.	Содержание учебного материала		
	ОРУ, специальные упражнения, подвижные игры, игра.	6	2
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			
3.1. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала		
	Работа на тренажерах, круговая тренировка.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Составить комплекс упражнений для профилактики остеохондроза.	6	3
3.2. ОФП.	Содержание учебного материала		
	ОФП	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
3.3 ОРУ.	Составить комплекс упражнений с гантелями	6	3
	Содержание учебного материала		
	Упражнения в парах с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	2
3.4. Акробатика.	Содержание учебного материала		
	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Эстафеты с элементами акробатики.	4	3
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол</b>			
4.1. Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала		
	Сойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, одиночное блокирование прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением.	4	2
4.2. Техника игры в защите	Содержание учебного материала		
	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	4	2
4.3 Тактика игры	Содержание учебного материала		
	Групповые и командные действия, разучивание обманных движений.	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Составить комплекс упражнений для обучения игры в волейбол.	6	3
<b>Раздел 5. Легкая Атлетика</b>			
5.1. Техника бега на различные дистанции	Содержание учебного материала		
	ОРУ, бег по прямой с различной скоростью	5	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Составить комплекс упражнений для профилактики остеохондроза.	6	3
5.2. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала		
	Бег по пересеченной местности, равномерный бег на дистанцию.	6	2
<b>3-4 курса</b>			
<b>Раздел 1. Легкая Атлетика</b>			
1.1. Техника бега на различные дистанции	Содержание учебного материала		
	Комплекс ОРУ в кругу, спец. беговые упражнения, подвижные игры, бег по дистанции.	5	2
1.2. Кроссовая	Содержание учебного материала		

подготовка	Бег по пересеченной местности 2000/3000 м.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Составить комплекс упражнений для развития гибкости.	6	3
<b>Раздел. 2. Спортивные игры. Баскетбол</b>			
2.1. Тактика игры в нападении.	Содержание учебного материала		
	Повторение техники ведения мяча, перемещений, бег обычными и приставными шагами с изменением направления, скорости старта, прыжки, остановки, повороты. Броски в кольцо. Двусторонняя игра.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Реферат на тему: « Проведение соревнований по баскетболу»	6	3
2.2 Техника защиты.	Содержание учебного материала		
	Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, крайнего нападающего, центрального.	4	2
2.3 Тактические взаимодействия	Содержание учебного материала		
	Обучение тактическим взаимодействиям.	3	2
<b>Раздел. 3. Гимнастика</b>			
3.1. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала		
	Работа на тренажерах, круговая тренировка.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Составить комплекс упражнений со скакалкой.	6	3
3.2. ОФП.	Содержание учебного материала		
	Кросфит.	4	2
3.3 ОРУ.	Содержание учебного материала		
	Упражнения в парах с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	3	2
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол</b>			
4.1. Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала		
	Сойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, одиночное блокирование прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Составить комплекс упражнений с обручем.	6	3
4.2. Техника игры в защите..	Содержание учебного материала		
	блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	8	2
4.3 Тактика игры: групповые и командные действия.	Содержание учебного материала		
	Тактика игры: групповые и командные действия.	3	2
<b>Раздел 5. Легкая Атлетика</b>			
5.1. Техника бега на различные	Содержание учебного материала		
	Комплекс ОРУ в кругу, спец. беговые упражнения, подвижные игры, бег по прямой.	5	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Составить комплекс общеразвивающих упражнений под музыку.	6	3
5.2. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала		
	Тест Купера.	6	2
<b>Всего:</b>		344	

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)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Ауд.2407 (аудитория)

Учебная мебель на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая-1шт., компьютер преподавателя Pentium E5300 -1шт., Проектор NEC с проекционным экраном Star.

Перечень лицензионного программного обеспечения: Microsoft Windows Professional (КОНТРАКТ № 244/20 «26» июня 2020 г, Microsoft Office Professional (КОНТРАКТ № 244/20 «26» июня 2020 г), 7-Zip (freeware).

Спортивный зал: Рабочее место преподавателя- 3 шт., маты гимнастические; мячи баскетбольные, волейбольные; скакалки; обручи; тренажеры различных модификаций; шведская стенка; кольца баскетбольные; сетка волейбольная; комплекты утяжелителей для ног; теннисные столы- 3 шт.; ракетки для настольного тенниса; ракетки для бадминтона.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: оборудование – лабиринт, разрушенная лестница, одиночный окоп, трибуна для зрителей двухрядная с навесом- 2 шт, щит баскетбольный -2 шт, кольцо баскетбольное усиленное- 2 шт.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Таблица 1 – Обеспечение дисциплины учебными изданиями

Библиографическое описание издания (автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.)	Основная/ дополнительная литература	Книгообеспеченность	
		Кол-во. экз. в библи. СПбГЭУ	Электронны е ресурсы
Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : Учебное пособие Для СПО / Германов Г. Н., Никитушкин В. Г., Цуканова Е. Г. — Электрон. дан. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 461 с.	осн		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : Учебное пособие Для СПО / Алхасов Д. С. — Электрон. дан. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 254 с.	осн		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : Учебное пособие Для СПО / Алхасов Д. С. — Электрон. дан. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 441 с.	осн		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : Учебник Для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. — 3-е изд. — Электрон. дан. — Москва : Издательство	осн		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>

Юрайт, 2019 .— 493 с.			
Стриханов, М. Н., Физическая культура и спорт в вузах : Учебное пособие / Стриханов М. Н., Савинков В. И. — 2-е изд. — Электрон. дан. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 160 с.	доп		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : Учебное пособие Для СПО / Ягодин В. В. — Электрон. дан. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 113 с.	доп		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «физическая культура». Школьный спорт. Лапта : Учебное пособие Для СПО / Готовцев Е. В., Германов Г. Н., Машошина И. В. — 2-е изд., пер. и доп .— Электрон. дан. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 402 с.	доп		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Булгакова, Н. Ж. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : Учебное пособие Для СПО / Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И., Морозова Т. С. ; под ред. Булгаковой Н.Ж. — 3-е изд., пер. и доп .— Электрон. дан. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 399 с.	доп		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Муллер, А. Б. Физическая культура : Учебник и практикум Для СПО / Муллер А. Б. [и др.] .— Электрон. дан. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 424 с.	доп		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, соревнований, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	<u>Формы контроля обучения:</u> - практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера; <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-	<b>Методы оценки результатов:</b> • традиционная система отметок в

<p>оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>баллах за каждую выполненную работу, на основе которой выставляется итоговая отметка;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p>Легкая атлетика.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, в высоту разными способами.</li> <li>2. Оценка самостоятельного проведения занятий с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</li> </ol> <p>Спортивные игры.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр.</li> <li>2. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</li> <li>3. Оценка выполнения студентом функций судьи.</li> <li>4. Оценка проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</li> </ol> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники выполнения упражнений, комплексов с отягощениями.</li> <li>2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</li> </ol> <p>ППФП.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка уровня физического развития профессионально-значимых качеств.</li> <li>2. Оценка формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков.</li> </ol> <p>Для определения уровня физической подготовленности студентов проводится тестирование в начале учебного года. Динамика роста результатов определяется после сдачи учебных нормативов в конце года.</p>
---	--

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья техникум обеспечивает:

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.