



**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ТЕХНИЧЕСКИЙ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ» (ПОАНО «ТПСК»)**

367012, РД, г. Махачкала, ул. Магомеда Гаджиева. Конт. тел: 8-906-450-00-59;
8-989-890-01-02. E-mail: tpsk2019@bk.ru; muradalieva_alfiya@mail.ru. Сайт: pojar-spas.ru.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПОАНО «ТПСК»

«31» января 2022 г

_____ А.В. Мурадалиева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП. 07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях»

Квалификация «Техник-спасатель»

Форма обучения - очная

Нормативный срок обучения

(на базе основного общего образования) 3 года 10 месяцев

МАХАЧКАЛА 2022 г

Составитель: Асланов Хисен Асланович, преподаватель ПОАНО «ТПСК».

Внутренний рецензент: Гасанов Магомед Курбанисмаилович, преподаватель ПОАНО «ТПСК».

Внешний рецензент: Магомедов Магомед Алиасхабович, преподаватель-тренер ДГПУ.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

в соответствии с:

☐ Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);

☐ Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480)

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» размещена на сайте [www. rojar-spas.ru](http://www.rojar-spas.ru)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения программы	
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3. Цели и задачи дисциплины, результаты освоения дисциплины	4
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины	7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	8
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	21
3.2 Информационное обеспечение обучения	21
4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	23
5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ И ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	27

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях», квалификация «Техник-спасатель» СПО.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

- 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 физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы 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 творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающиеся **должны:**

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностные результаты освоения дисциплины

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметные результаты освоения дисциплины

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметные результаты освоения дисциплины :

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальная учебная нагрузка студента - **176** часов, в том числе:
- обязательная аудиторная - **117** часов;
- теоретический курс - **2** часа;
- практический курс - **115**
- самостоятельная работа студента - **59** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретический курс	2
практические работы (сборы)	115
Самостоятельная работа студента (всего)	59
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>не предусмотрено</i>	
Систематическое изучение лекционного материала, основной и дополнительной литературы, (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем); – подготовка реферата (компьютерной презентации), докладов, исследовательских работ, сочинений-эссе по темам дисциплины используя Интернет-ресурсы и периодические издания; Примерные темы рефератов: ✓ Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля ✓ Физическая культура в структуре профессионального образования ✓ Методика регулирования эмоциональных состояний ✓ Методы профилактики профессиональных заболеваний ✓ Спортограмма и профессиограмма ✓ Здоровый образ жизни ✓ История легкой атлетики ✓ Физическое воспитание и здоровый образ жизни учащихся ✓ История Олимпийского движения в России ✓ Олимпийские игры древности ✓ Олимпийские игры современности ✓ Закаливание организма ✓ История экстремального спорта ✓ Вредные привычки как источник вреда здоровью ✓ Занятия физкультурой при гипертонии ✓ История легкой атлетики ✓ История советского футбола ✓ Гигиена ✓ Двигательный режим ✓ Значение разминки ✓ История баскетбола ✓ Успехи российских волейболистов на международной арене ✓ История волейбола ✓ Оказание первой медицинской помощи при получении травмы ✓ История настольного тенниса ✓ История игры «Дартс»	
Итоговая аттестация	Диф.зачет

2.2. Тематическое планирование и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» по общеобразовательному циклу

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
1 семестр				
Раздел 1. Теоретические сведения			1	
1.1. Введение.	Содержание учебного материала			1
	1	Физическое воспитание в колледже. Задачи физического воспитания в техникуме. Основы здорового образа жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Порядок организации и проведения занятий. Требования к учащимся. Спортивные традиции техникума. Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Проведение инструктажа по технике безопасности.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа			
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Повторение техники специальных подготовительных упражнений	Содержание учебного материала			1-2
	1	Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег, прыжковыми шагами. Старты из различных исходных положений. Повторение техники бега по дистанции и финиширование. Дыхание при беге, бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Действие бегуна после команды «Марш!»: положение туловища, работа рук, выполнение первого шага с высоким подниманием бедра вперед. Положение туловища, ног, рук. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!». Повторение техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа		1	3
	Освоить разновидности бега, подскоков.			
Тема 2.2. Контрольный бег.	Содержание учебного материала			2
	1.	Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа		

		перемещения. Контрольный бег на 100 м.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа		1	
Тема 2.3. Техника низкого старта	Содержание учебного материала			2
	1	Контрольно-аттестационный урок. Подтягивание в висе на перекладине (юноши). Контрольный бег на 60 м, 30 м с высокого старта.		
	2	Изучение техники низкого старта. Изучение техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Бег с низкого старта. Эстафеты. Варианты челночного бега 3х10, 4х9.		
	3	Повторение техники прыжков. Прыжки и многоскоки, прыжки в длину с места.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа		1	
Тема 2.4. Изучение техники высокого старта.	Содержание учебного материала			2
	1	Повторение техники бега на дистанции: движение ног, постановка ступней, работа рук, положение туловища. Стартовый разгон, эстафетный бег. Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Варианты челночного бега 3х10, 4х9 (с кубиками).		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа		1	
Тема 2.5. Изучение техники бега на повороте дорожки (вираже).	Содержание учебного материала			1
	1	Эстафетный бег с этапами 50-100м. старты из различных и.п., варианты бега с изменением направления, бег с преодолением препятствий и на местности. Контрольный бег на 400 м.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа		1	
	Освоить технику прыжка в длину с разбега.			
Тема 2.6. Изучение техники метания	Содержание учебного материала			1
	1	Изучение техники метания гранаты, метание из-за головы через плечо – левая нога вперед,		

гранаты.		правая нога сзади на носке. Повторение техники специальных упражнений в метании. Сдача контрольных нормативов метании гранаты.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа		1	
Тема 2.7. Изучение техники метания в цель и на дальность.	Содержание учебного материала			1-2
	1	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Повторение техники метания мяча в цель из положения лежа. Развитие двигательных качеств. Проведение экспресс-тестов.		
	2	Бросок набивного мяча (2-3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места. Совершенствование техники метания мяча в цель с положения лежа. Повторение техники метания мяча с четырех шагов разбега. Развитие двигательных качеств.		
	3	Оценка техники метания мяча в цель из положения лежа. Сдача контрольных нормативов в беге на 1000 м.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа		1	3
	Освоить технику метания теннисного мяча на дальность.			
	Содержание учебного материала			1
Тема 2.8. Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений.	1	Прыжки и многоскоки, стартовый разгон. Развитие общей выносливости (равномерный бег 500 м). повторение техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Проведение экспресс-тестов. Сдача контрольных нормативов: челночный бег 4х9 (с кубиками); 3х10. Развитие скорости. Развитие двигательных качеств.		
	2	Совершенствование скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка. Проведение экспресс-тестов. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			

	Самостоятельная работа		1	3
	Освоить специальные подготовительные упражнения.			
Раздел 3. Лыжная подготовка.				
Тема 3.1. Изучение техники переменного одношажного и двухшажного хода.	Содержание учебного материала			2
	1	Равномерная ходьба средней интенсивности до 3-4 км (стартовый вариант), торможение и поворот «плугом».		
	2	Переменная ходьба средней интенсивности до 4 км, подъем «елочкой». Торможение и поворот упором.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа		1	3
	Освоить лыжные ходы.			
Тема 3.2. Изучение техники конькового хода и его совершенствование.	Содержание учебного материала			1
	1	Повторная ходьба с соревновательной скоростью на отрезках 5-6 км. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.		
	2	Повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 5-6 км. Преодоление подъемов и препятствий. Повороты переступанием.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа		1	3
	Освоить элементы торможения.			
Тема 3.3. Совершенствование освоения техники лыжных ходов	Содержание учебного материала			2
	1	Повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 1-2 км. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Отработка элементов техники лыжных ходов в медленном темпе.		
	2	Контрольный аттестационная часть урока 1200-1500 м, 3000м.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа		1	3
	Освоить элементы тактики лыжных гонок.			
Раздел 4. Гимнастика.				
Тема 4.1. Строевые	Содержание учебного материала			2

упражнения.	1	Строевые упражнения: построение в одну шеренгу, в колонну по одному. Расчет по порядку. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «На месте шагом марш!». Разновидности ходьбы и бега. Повороты направо, налево, кругом. Ходьба в колонне по одному, по два. Движение по диагонали и противоходом. Построение в круг.		
		Лабораторная работа		
		Практическое занятие	2	
		Контрольная работа		
		Самостоятельная работа	1	3
		Освоить строевые упражнения.		
Тема 4.2. Изучение техники прыжков и кувырков.		Содержание учебного материала		2
	1	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Изучение техники прыжка ноги врозь через коня в длину.		
	2	Изучение техники кувырков вперед и назад, соединение кувырков. Кувырок прыжком. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.		
		Лабораторная работа		
		Практическое занятие	2	
		Контрольная работа		
		Самостоятельная работа	1	
Тема 4.3. Изучение техники стойки на лопатках.		Содержание учебного материала		1
	1	Изучение техники стойки на лопатках с опорой руками на спину. Повторение техники переворота в сторону. Комбинации из ранее освоенных элементов.		
		Лабораторная работа		
		Практическое занятие	2	
		Контрольная работа		
		Самостоятельная работа	1	
Тема 4.4. Изучение техники выполнения упражнения на брусках.		Содержание учебного материала		2
	1	Изучение техники выполнения упражнения на брусках: уз упора на руках подъем разгибом в сед ноги врозь. Изучение техники соскока на брусках из размахивания в упоре махом назад		
		Лабораторная работа		
		Практическое занятие	2	
		Контрольная работа		
		Самостоятельная работа	1	
Тема 4.5. Изучение техники соскока на перекладине и брусках.		Содержание учебного материала		2
	1	Изучение техники соскока из упора на низкой перекладине: махом дугой. Изучение техники соскока на брусках из размахивания в упоре махом назад.		

	2	Совершенствование техники подъема переворотом на перекладине в упор махом одной и толчком другой. Подтягивание в висе на перекладине. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади.		3
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		4	
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа		1	
	Освоить упражнения на перекладине.			
Тема 4.6. Изучение стойки на голове и руках	Содержание учебного материала			2
	1	Изучение стойки на голове и руках. Упражнение на тренажерах. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.		
	2	Сдача зачетных упражнений: прыжок в длину, согнув ноги через козла (высота снаряда 120 см). Упражнения на тренажерах.		
	Лабораторная работа			3
	Практическое занятие		4	
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа		1	
	Освоить упражнения на равновесие.			
Раздел 5. Профессионально-Прикладная Физическая Подготовка (П.П.Ф.П.)				
Тема 5.1. Различные виды ходьбы.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Прыжки на левой и правой ноге. Упражнения с набивными мячами. Спортивная игра.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие			
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа		1	
Тема 5.2 Бег с внезапными остановками. Бег с ускорениями.	Содержание учебного материала			2
	1	Упражнения на гимнастической скамейке.		
	2	Прыжки в длину с места. Бег на короткие отрезки по сигналу.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			

	Самостоятельная работа	1	
Тема 5.3. Упражнения на согласование движений.	Содержание учебного материала		2
	1 Внимание. Упражнения с гантелями. Упражнения на тренажерах		
	Лабораторная работа		
	Практическое занятие	2	
	Контрольная работа		3
	Самостоятельная работа		
	Освоить строевые упражнения.		
Тема 5.4. Упражнения с мячами.	Содержание учебного материала		2
	1 Передача мяча, ловля, метание в цель. Ведение мяча пальцами рук. Броски мяча в цель на точность.		
	Лабораторная работа		
	Практическое занятие		
	Контрольная работа		3
	Самостоятельная работа	1	
	Освоить упражнения с мячом.		
Тема 5.5. Упражнения на гимнастической стенке.	Содержание учебного материала		2
	1 Наклоны, растяжка, приседание на одной ноге. Прыжки через скакалку.		
	Лабораторная работа		
	Практическое занятие	2	1
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа		
Тема 5.6. Ведение, броски мяча.	Содержание учебного материала		2
	1 Ведение мяча пальцами рук. Броски мяча в цель на точность. Ускорение на короткие дистанции по сигналу. Упражнение с набивными мячами. Ведение мяча с ускорением. Ведение мяча с остановкой по сигналу. Игра в волейбол.		
	Лабораторная работа		
	Практическое занятие	2	
	Контрольная работа		1
	Самостоятельная работа		
Тема 5.7. Упражнения у гимнастической стенки. Прыжки.	Содержание учебного материала		2
	1 Поочередное отталкивание пальцами левой и правой руки от стены. Подъем туловища из положения лежа.		
	2 Прыжки с высокой опоры на маты. Упражнение с отягощениями и сопротивлениями. Опорные прыжки через козла. Передача мяча от груди с отскоком от пола.		

	Лабораторная работа		
	Практическое занятие	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа	1	
Тема 5.8. Ведение баскетбольных мячей.	Содержание учебного материала		2
	1	Ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость движения. Броски мяча в корзину на точность.	
	2	Развитие техники СПУ. Повороты, наклоны, вращение головой и туловищем; передвижение по ограниченной опоре; равновесие на гимнастической скамейке.	
	3	Развитие техники СБУ. Бег с внезапными остановками. Ведение мяча с ускорением, меняя направление и скорость движения.	
	Лабораторная работа		
	Практическое занятие		1
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа		1
	Освоить ОРУ, СБУ, СПУ. Освоить упражнения на согласование движений. Внимание.		
Всего за первый семестр		51	
2 семестр			
Раздел 6. Спортивные игры (волейбол)			
Тема 6.1. Изучение техники специальных подготовительных упражнений.	Содержание учебного материала		2
	1	Ходьба вперед боком, спиной, приставные шаги – левым боком, правым боком, спиной вперед. Изучение техники стойки волейболиста. Изучение техники перемещений: приставные шаги, двойной шаг, остановки после быстрого перемещения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	
	Лабораторная работа		
	Практическое занятие		2
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа		1
Тема 6.2. Повторение техники СПУ.	Содержание учебного материала		2
	1	Повторение техники верхней передачи мяча. Совершенствование техники стойки волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками. Двусторонняя спортивная игра волейбол.	
	Лабораторная работа		
	Практическое занятие		2

	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа		1	
Тема 6.3. Изучение техники прямого нападающего удара.	Содержание учебного материала			2
	1	Нападающий удар с различных зон и передач. Варианты нападающего удара через сетку. Техника передачи мяча отскакивающего от сетки. Развитие двигательных качеств: прыжковой выносливости. Совершенствование техники верхней передачи мяча.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			3
	Самостоятельная работа		1	
	Освоить нападающий удар			
Тема 6.4. Страховка при нападающем ударе и блокирование.	Содержание учебного материала			2
	1	Повторение техники прямого нападающего удара. Изучение техники одиночного блокирования. Организация страховки. Нападающий удар с различных передач.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			3
	Самостоятельная работа		1	
	Освоить варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка			
Тема 6.5. Совершенствование техники нижней прямой передачи мяча, техника передачи мяча в парах и в колоннах через сетку.	Содержание учебного материала			2
	1	Техника передачи мяча отскакившего от сетки. Перемещения и прыжки у сетки – имитация блокирования. Совершенствование нижней прямой передачи. Изучение техники группового блокирования. Организация страховки.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			3
	Самостоятельная работа		1	
	Прием с подачи в зоне 3			
Тема 6.6. Техника передачи мяча в различные зоны.	Содержание учебного материала			2
	1	Из «б»-в «3», из «3»-в «4», из «б»-в «3»; из «3»-в «2». Техника передачи мяча на заданную высоту. Повторение техники мяча отскакившего от сетки.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			1
	Самостоятельная работа			
Тема 6.7.	Содержание учебного материала			2

Совершенствование техники передачи мяча.	1	Техника и тактика нападения: подача на слабо играющего игрока и в незащищенную зону подачи. Игра в нападении со второй передачи игроком задней линии, выходящем к сетке. Определение места блокирования и взаимодействие всех игроков. Учебная игра.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа		1	
Тема 6.8. Сдача учебных нормативов по волейболу.	Содержание учебного материала			2
	1	Верхняя передача над собой (высота взлета мяча не менее 1 м); верхняя прямая передача в пределах площадки (из 5 подач).		
	2	Верхняя и нижняя передача у стены.		
	3	В кругу вверх – 10 раз.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа		1	3
Освоить верхнюю прямую подачу				
Раздел 7. Спортивные игры (футбол).				
Тема 7.1. Изучение специальных подготовительных упражнений	Содержание учебного материала			2
	1	Бег боком и спиной вперед наперегонки. Старты и ускорения с мячом. Рывок к мячу с последующим ударом поворотом. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Изучение техники удара по мячу внешней стороной стопы.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		4	
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа		1	
Тема 7.2. Изучение техники удара по мячу.	Содержание учебного материала			2
	1	Изучение техники удара по мячу внешней частью подъема. Единоборство за мяч с толчками и отбором. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа		1	3

	Освоить варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.			
Тема 7.3. Изучение техники остановки мяча.	Содержание учебного материала			2
	1	Изучение техники остановки мяча внутренней и внешней частью стопы. Изучение техники остановки мяча левой и правой ногой. Варианты остановок мяча грудью.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			3
	Самостоятельная работа		1	
	Освоить варианты остановок мяча ногой, грудью.			
Тема 7.4. Повторение техники остановки мяча подошвой, подъемом.	Содержание учебного материала			2
	1	Повторение техники ведения мяча – внутренней стороны стопы; внутренней, внешней частью подъема. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа		1	
Тема 7.5. Изучение тактических действий.	Содержание учебного материала			2
	1	Изучение индивидуальных, групповых и командных тактических действий.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа		1	
Тема 7.6. Закрепление тактики и техники, совершенствование приемов и действий.	Содержание учебного материала			2
	1	Взаимодействие защитников, полузащитников, нападающих. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа		1	
Тема 7.7. Повторение техники удара по мячу.	Содержание учебного материала			2
	1	Повторение техники удара носком, пяткой – с места, с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Переменный бег с мячом.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	

	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа		1	
Тема 7.8. Изучение техники отбора мяча.	Содержание учебного материала			2
	1	Изучение техники отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом. Изучение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа		1	
Тема 7.9. Изучение техники перевода игры.	Содержание учебного материала			2
	1	Повторение техники отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом. Создание численного превосходства на определенном участке поля и использование его для взятия ворот.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа		1	
Тема 7.10. Повторение и совершенствование техники отбора и передачи мяча.	Содержание учебного материала			2
	1	Повторение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди. Совершенствование техники длинных передач мяча. Учебная игра.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа		1	3
Освоить технику передач мяча.				
Раздел 8. Спортивные игры (баскетбол).				
Тема 8.1. Техника ведения и бросок мяча в кольцо.	Содержание учебного материала			2
	1	Ведение и передача мяча от груди. Ведение и бросок мяча в кольцо после двух шагов, штрафные броски. Учебная игра.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа		1	3

	Освоить технику броска по кольцу со средней и дальней дистанции.			
Тема 8.2. Штрафной бросок.	Содержание учебного материала			2
	1	Совершенствовать штрафной бросок. Ловля и передача двумя руками от груди с шагом.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			3
	Самостоятельная работа		1	
	Освоить штрафной бросок.			
Тема 8.3. Совершенствование техники быстрого прорыва.	Содержание учебного материала			2
	1	Совершенствование техники броска по кольцу со средней и дальней дистанции. Совершенствование техники игроков в быстром прорыве. Учебная игра.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			3
	Самостоятельная работа		1	
Тема 8.4. Совершенствование техники передвижений, перемещений, остановок, поворотов стоек.	Содержание учебного материала			2
	1	Совершенствование передвижений в защитной стойке баскетболиста. Обучение ведению мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой. Развитие скоростных и координационных качеств.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			3
	Самостоятельная работа		1	
	Освоить ведение мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой.			
Тема 8.5. Совершенствование техники защитных действий.	Содержание учебного материала			2
	1	Совершенствовать взаимодействие игроков в позиционном нападении и данной защите. Развитие игровой выносливости и быстроты двигательной реакции. Бросок мяча после ведения.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			1
	Самостоятельная работа			
Тема 8.6. Совершенствование	Содержание учебного материала			2
	1	Совершенствование передачи-ловли мяча на месте, при встречном движении.		

техники ведения мяча.		Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа		1	
Тема 8.7. Повторение защитных действий.	Содержание учебного материала			2
	1	Тактические действия в защите. Передача мяча одной рукой в парах в движении.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа		1	
Тема 8.8. Совершенствование передачи мяча.	Содержание учебного материала			2
	1	Тактические действия в нападении. Совершенствование передачи мяча одной рукой в парах в движении.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа		2	
Тема 8.9. Тактические действия в нападении. Совершенствование передачи мяча одной рукой в парах в движении.	Содержание учебного материала			2
	1	Бросок в кольцо с 3 м (5 бросков). Бросок в кольцо в движении. Бросок с двух шагов. Ведение с обводкой, бросок после получения передачи в движении.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа		2	
Раздел 9. Ритмическая гимнастика				
Тема 9.1. Техника ритмических упражнений	Содержание учебного материала			2
	1	Ознакомление с техникой ритмических упражнений. Изучение техники ритмических упражнений. Выполнение комплекса ритмических упражнений. Совершенствование техники ритмических упражнений		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		2	

	Контрольная работа		2	3
	Самостоятельная работа			
	Написание реферата, доклад, сообщение по теме «Ритмическая гимнастика»			
Раздел 10. Плавание				
Тема 10.1. Техника плавания	Содержание учебного материала		2	1-2
	1	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловищ а, плавание в полной координации.		
	2	Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловищ а, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упрания на суше.		
	3	Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие		6	
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа		2	3
	Самоконтроль при занятиях плаванием.			
Примерная тематика курсовой работы (проекта) не предусмотрено				
Итого за 2 семестр			99	
Всего			176	

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

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и универсального спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Учебная дисциплина «Физическая культура» по договору №21/001 от 26 мая 2021 г. в сетевой форме в ФГБОУ ВО ДГАУ им. М.М. Джембулатова, расположенный по адресу: 367012, РД, г. Махачкала, Магомеда Гаджиева, 180.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- гимнастические перекладины,
- скамейки;
- секундомеры;
- валанчики;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература:

1. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с.
2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с.
3. Агеева, Г. Ф. Плавание : учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 64 с.
4. Зобкова, Е. А. СПОртивный отбор в СПОрте : учебное пособие для СПО / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с.
5. Калуп, С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж : учебное пособие для СПО / С. С. Калуп. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с.
6. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и СПОрта : учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с.

Дополнительная литература:

1. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебное пособие для студентов среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2008.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. - М., 2006.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. - М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М., 2002. 8
- . Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. - М., 2005.
9. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.
10. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
11. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
12. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.: «Питер», 2006.

Интернет-ресурсы:

<https://e.lanbook.com/book>

Пакеты лицензионных программ: «Microsoft Office 2013», «Microsoft Office 2016», «Microsoft Windows 7 Professional», «Microsoft Windows 10 Professional», «Microsoft Windows 2008 Server», «Adobe Photoshop CC», «Autodesk AutoCAD 2017», «Microsoft Visual Studio Express 2017», «Microsoft Visual Studio Express 2015», «Adobe Acrobat Pro 12.0», «ABBYY Fine Reader 13»).

4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
Практическая часть	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной врачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней,

	вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
2. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
5. Плавание	Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием
Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой,

	траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений
1. Ритмическая гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля
4. Дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях
5. Спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ И ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

Работы могут быть выполнены на повышенном и базовом уровне.

Индивидуальные проекты базового уровня оцениваются удовлетворительно.

Высшую оценку (работа на повышенном уровне) получают проекты, выполненные самостоятельно.

Проектная деятельность оценивается по 2 группам критериев: критерии оценки содержания проекта и критерии оценки защиты проекта.

А. Критерии оценки содержания проекта:

Общие критерии оценки проектной работы:

- Способность к самостоятельному приобретению знаний и решению проблемы, которая проявляется в умении поставить проблему и выбрать адекватные способы её решения, включая поиск и обработку информации, обоснование выбора инструментальных средств, создание программного продукта, комплексного информационного объекта, компьютерной модели и т. п., формулировку выводов. Данный критерий в целом включает оценку сформированности познавательных учебных действий.
- Сформированность предметных знаний и способов действий, проявляющаяся в умении раскрыть содержание работы, грамотно и обоснованно в соответствии с рассматриваемой проблемой/темой использовать имеющиеся знания и способы действий.
- Сформированность регулятивных действий, проявляющаяся в умении самостоятельно планировать и управлять своей познавательной деятельностью во времени, использовать ресурсные возможности для достижения целей, осуществлять выбор конструктивных стратегий в трудных ситуациях.
- Сформированность коммуникативных действий, проявляющаяся в умении ясно изложить и оформить выполненную работу, представить её результаты, аргументированно ответить на вопросы.

Критерии оценки отдельных этапов выполнения проекта:

1. ВЫБОР ТЕМЫ

При выборе темы учитывается:

- Актуальность и важность темы;
- Научно-теоретическое и практическое значение;
- Степень освещенности данного вопроса в литературе.

Актуальность темы определяется тем, отвечает ли она проблемам развития и совершенствования процесса обучения.

Научно-теоретическое и практическое значение темы определяется тем, что она может дать слушателю, т.е. могут ли изложенные вопросы быть использованы в его повседневной практической деятельности.

2. ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ, ФОРМУЛИРОВКА ЗАДАЧ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ РЕШИТЬ;

Цели должны быть ясными, четко сформулированными и реальными, т.е. достижимыми.

3. ВЫБОР СРЕДСТВ И МЕТОДОВ, АДЕКВАТНЫХ ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ;

4. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ И СРОКОВ РАБОТ;

5. ПРОВЕДЕНИЕ ПРОЕКТНЫХ РАБОТ ИЛИ ИССЛЕДОВАНИЯ;

Излагая конкретные данные, нужно доказывать и показывать, как они были получены, проверены, уточнены, чтобы изложение было достоверным.

Изложение мысли должно быть понятным, правильно сформулированным и показывать то, что было открыто или выявлено автором исследования.

6. ОФОРМЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТ В СООТВЕТСТВИИ С ЗАМЫСЛОМ ПРОЕКТА ИЛИ ЦЕЛЯМИ ИССЛЕДОВАНИЯ;

Форма работы должна соответствовать содержанию. Не принято писать работу от первого лица. Текст теоретической части должен быть написан в неопределенном наклонении («рассматривается», «определяется» и т.п.).

В работе должна прослеживаться научность и литературность языка. Письменная речь должна быть орфографически грамотной, пунктуация соответствовать правилам, словарный и грамматический строй речи разнообразен, речь выразительна

Культура оформления определяется тем, насколько она аккуратно выполнена, содержит ли она наглядный материал (рисунки, таблицы, диаграммы и т.п.). В оформлении работы должен быть выдержан принцип необходимости и достаточности. Перегрузка «эффектами» ухудшает качество работы.

7. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ В СООТВЕТСТВУЮЩЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ВИДЕ;

8. КОМПЕТЕНЦИЯ В ВЫБРАННОЙ СФЕРЕ ИССЛЕДОВАНИЯ, ТВОРЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ;

9. СОБРАННОСТЬ, АККУРАТНОСТЬ, ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ, ВЫСОКАЯ МОТИВАЦИЯ.

Итогами проектной и исследовательской деятельности следует считать не столько предметные результаты, сколько интеллектуальное, личностное развитие студентов, рост их компетенции в выбранной для исследования или проекта сфере, формирование умения сотрудничать в коллективе и самостоятельно работать, уяснение сущности творческой исследовательской и проектной работы, которая рассматривается как показатель успешности (неуспешности) исследовательской деятельности.

Оценка содержательной части проекта в баллах:

- 2 балла - Ярко выраженные положительные стороны работы во всех ее составных частях; (отдельно за каждый из девяти представленных выше критериев).
- 1 балл – имеют место;
- 0 баллов – отсутствуют.

Итого 18 баллов - максимальное число за всю содержательную часть проекта.

В. Критерии оценки защиты проекта:

№ п/п	Критерий	Оценка (в баллах)
1.	Качество доклада	1 - доклад зачитывается 2 - доклад пересказывается, но не объяснена суть работы 3 - доклад пересказывается, суть работы объяснена 4 - кроме хорошего доклада владение иллюстративным материалом 5 - доклад производит очень хорошее впечатление
2.	Качество ответов на вопросы	1 - нет четкости ответов на большинство вопросов 2 - ответы на большинство вопросов 3 - ответы на все вопросы убедительно, аргументировано
3.	Использование демонстрационного материала	представленный демонстрационный материал не используется в докладе представленный демонстрационный материал используется в докладе представленный демонстрационный материал используется в докладе, информативен, автор свободно в нем ориентируется
4.	Оформление демонстрационного материала	- представлен плохо оформленный демонстрационный материал, - демонстрационный материал хорошо оформлен, но есть отдельные претензии 3 - к демонстрационному материалу нет претензий

Итого максимальный балл за защиту индивидуального проекта составляет 14 баллов.

Максимальный итоговый балл за содержание и защиту проекта – $18+14=32$ балла.

- 27-32 балла - *отлично*
- 21-26 баллов – *хорошо*
- 17-20 баллов – *удовлетворительно*
- 16 баллов и менее – *неудовлетворительно*

Кроме того комиссия дает заключение об уровне сформированности навыков проектной деятельности.

Критерии оценки уровня сформированности навыков проектной деятельности:

Критерий	Уровни сформированности навыков проектной деятельности	
	Базовый	Повышенный
Самостоятельное приобретение знаний и решение проблем	Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно с опорой на помощь руководителя ставить проблему и находить пути её решения; продемонстрирована способность приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания изученного	Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно ставить проблему и находить пути её решения; продемонстрировано свободное владение логическими операциями, навыками критического мышления, умение самостоятельно мыслить; продемонстрирована способность на этой основе приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания проблемы
Знание предмета	Продemonстрировано понимание содержания выполненной работы. В работе и в ответах на вопросы по содержанию работы отсутствуют грубые ошибки	Продemonстрировано свободное владение предметом проектной деятельности. Ошибки отсутствуют
Регулятивные действия	Продemonстрированы навыки определения темы и планирования работы. Работа доведена до конца и представлена комиссии; некоторые этапы выполнялись под контролем и при поддержке руководителя. При этом проявляются отдельные элементы самооценки и самоконтроля обучающегося	Работа тщательно спланирована и последовательно реализована, своевременно пройдены все необходимые этапы обсуждения и представления. Контроль и коррекция осуществлялись самостоятельно
Коммуникационные	Продemonстрированы навыки оформления проектной работы и пояснительной записки, а также подготовки простой презентации. Автор отвечает на вопросы	Тема ясно определена и пояснена. Текст/сообщение хорошо структурированы. Все мысли выражены ясно, логично, последовательно, аргументированно. Работа/сообщение вызывает интерес. Автор свободно отвечает на вопросы

