

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет  
им. Г. И. Носова»  
Многопрофильный колледж

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04. «Физическая культура»  
«социально-гуманитарный цикл»  
программы подготовки специалистов среднего звена  
специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического  
и электромеханического оборудования (по отраслям)**

Квалификация: техник

Форма обучения

очная на базе основного общего образования

**Магнитогорск, 2024**

Рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура**» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 13.02.13 Эксплуатация электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 октября 2023г. № 797

**Организация-разработчик:** Многопрофильный колледж ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова»

**Разработчики:**

преподаватель отделения №1 "Общеобразовательной подготовки"  
Многопрофильного колледжа ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»

Валерий Васильевич Кошечев

**ОДОБРЕНО**

Методическим объединением  
преподавателей физической культуры  
Председатель Рыбаков Н.В.  
Протокол № 5 от «31» января 2024г.

Методической комиссией МпК

Протокол № 3 от «21» февраля 2024г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |      |
|---|------|
| 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..                    | 1167 |
| 1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....            | 1167 |
| 1.2 Перечень планируемых результатов освоения дисциплины:.....                    | 1167 |
| 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                 | 1168 |
| 2.1 Трудоемкость освоения дисциплины .....  | 1168 |
| 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» ..... | 1169 |
| 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                     | 1181 |
| 3.1 Материально-техническое обеспечение.....                                      | 1181 |
| 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                  | 1182 |
| 4.1 Текущий контроль .....  | 1182 |
| 4.2 Промежуточная аттестация .....  | 1183 |
| Приложение 1 Образовательные технологии обучения .....                            | 1185 |

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 13.02.13 Эксплуатация электрического и электромеханического оборудования (по отраслям). Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

Цель учебной дисциплины «Физическая культура» – создание организационно-педагогических условий для формирования личностных результатов обучающихся, формирование здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

## 1.2 Перечень планируемых результатов освоения дисциплины:

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей программы подготовки специалистов среднего звена по специальности и овладению следующими общими и профессиональными компетенциями:

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

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленной в разделе 4 ППССЗ.

Требования к результатам освоения дисциплины

| <i>Код ПК/ ОК</i>  | <i>Умения</i>   | <i>Знания</i>   |
|--|---|---|
| ОК 08.1 Использует средства физической культуры для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей           | Уо 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Зо 08.01 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>Зо 08.02 основы здорового образа жизни; |
| ОК 08.2 Использует коррекционно-восстановительные средства повышения профессиональной надежности в профессиональной деятельности | Уо 08.02 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  | Зо 08.03 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;   |
| ОК 08.3 Применяет техники профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности  | Уо 08.03 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;                                    | Зо 08.04 средства профилактики перенапряжения;  |

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Трудоемкость освоения дисциплины

| <b>Наименование составных частей дисциплины</b>   | <b>Объем в часах</b> | <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b> |
|---|----------------------|---|
| теоретические занятия (лекции, уроки)   | Не предусмотрено     |   |
| практические занятия  | 118                  |   |
| лабораторные занятия  | Не предусмотрено     |   |
| курсовая работа (проект)  | Не предусмотрено     |   |
| самостоятельная работа  | Не предусмотрено     |   |
| промежуточная аттестация  | Не предусмотрено     |   |
| Форма промежуточной аттестации – <i>дифференцированный зачет в 3, 4, 5, 6 семестрах</i> |                      |   |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч | Код ИДК ПК, ОК                       | Коды осваиваемых элементов компетенций  |
|---|--|--|--------------------------------------|---|
| 1   | 2  | 3  |                                      |   |
| <b>РАЗДЕЛ 1. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ</b>                             |  |  |                                      |   |
| <p><b>Тема 1.1.</b><br/><b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b></p> | <p><b>Дидактические единицы, содержание</b><br/>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и</p> | <p>-</p> <p>-</p>  | <p>ОК 08.1; ОК 08.2;<br/>ОК 08.3</p> | <p>Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br/>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02;<br/>Уо 08.03</p> |

|  |   |             |                              |  |
|--|---|-------------|------------------------------|--|
|  | <p>спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания</p>  |             |                              |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | -           |                              |  |
|  | Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений   | -           | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
| <b>РАЗДЕЛ 2 УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ</b> |   | <b>88/0</b> |                              |  |
| <b>Тема 2.1. ГТО.<br/>Общая физическая подготовка</b>                                | <b>Дидактические единицы, содержание</b>  | 16/0        |                              |  |
|  | <p>Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса "Готов к труду и обороне"</p> | -           | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |

|                                      |   |      |                              |  |
|--------------------------------------|---|------|------------------------------|--|
|                                      |   |      |                              |  |
|                                      | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>  | 10/0 |                              |  |
|                                      | Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами  | 10/0 | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
|                                      | <b>Контрольные нормативы</b>  | 6/0  |                              |  |
|                                      | 1. Прыжки через скакалку.<br>2. Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине.<br>3. Сгибание и разгибание рук.<br>4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.<br>5. Упражнение на гибкость.<br>6. Прыжок в длину с места.<br>7. Рывок гири 16 кг.            | 6/0  | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
|                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |      |                              |  |
|                                      | 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.<br>2. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья  |      | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
| <b>Тема 2.2.<br/>Лёгкая атлетика</b> | <b>Дидактические единицы, содержание</b>  | 16/0 |                              |  |
|                                      | Техника и тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной и оздоровительной ходьбы. Прыжки в длину.  | -    | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
|                                      | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>  | 10/0 |                              |  |
|                                      | 1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.<br>2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение).<br>3. Воспитание двигательных качеств и способностей: | 10/0 | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |

|                                  |  |             |                              |  |
|----------------------------------|--|-------------|------------------------------|--|
|                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>● -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>● -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> </ul> <p>-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p>   |             |                              |  |
|                                  | <b>Контрольные нормативы</b>   | 6/0         |                              |  |
|                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на короткие дистанции (30, 60,100, 200, 400 м)</li> <li>2. Бег на средние дистанции (800, 1000, 1500 м)</li> <li>3. Бег на длинные дистанции (2000, 3000, 5000 м)</li> <li>4. Прыжки в длину.</li> <li>5. Челночный бег.</li> </ol>  | 6/0         | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
|                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |             |                              |  |
|                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>2. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.</li> <li>3. Подготовка к сдаче норм ГТО</li> </ol>  |             | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
| <b>Тема 2.3. Спортивные игры</b> |  | <b>68/0</b> |                              |  |
| <b>Тема 2.3.1. Баскетбол</b>     | <b>Дидактические единицы, содержание</b>   | 16/0        |                              |  |
|                                  | Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. | -           | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
|                                  | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>   | 12/0        |                              |  |
|                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.</li> <li>2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения</li> </ol>   | 12/0        | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02;             |

|                            |   |      |                              |  |
|----------------------------|---|------|------------------------------|--|
|                            | <p>двигательных действий, прикладное значение).</p> <p>3. Воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>● воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>● воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>● воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> <p>4. Тренировочные игры, двусторонние игры на счет. Судейство.</p> |      |                              | Уо 08.03   |
|                            | <b>Контрольные нормативы</b>  | 4/0  |                              |  |
|                            | <p>1. Техника выполнения бросков из-под кольца.</p> <p>2. Техника выполнений штрафных бросков.</p> <p>3. Техника выполнения трехочковых бросков.</p> <p>4. Технические действия (остановки, бросок после двух шагов).</p>   | 4/0  | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
|                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |      |                              |  |
|                            | <p>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.</p>   |      | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
| <b>Тема 2.3.2 Волейбол</b> | <b>Дидактические единицы, содержание</b>  | 18/0 |                              |  |
|                            | <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>   | -    | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
|                            | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>  | 14/0 |                              |  |
|                            | 1. Совершенствование и закрепление техники  | 14/0 | ОК 08.1; ОК 08.2;            | Зо 08.01; Зо   |

|                              |   |      |                              |  |
|------------------------------|---|------|------------------------------|--|
|                              | <p>двигательных действий.</p> <p>2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение).</p> <p>3. Воспитание двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>• воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>• воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>• воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> <p>4. Тренировочные игры на счет.</p> <p>Судейство.</p> |      | ОК 08.3                      | 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо<br>08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03                 |
|                              | <b>Контрольные нормативы</b>  | 4/0  |                              |  |
|                              | <p>1. Техника выполнения передач.</p> <p>2. Техника выполнения подач.</p> <p>3. Техника выполнения нападающего удара.</p>   | 4/0  | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо<br>08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо<br>08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
|                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |      |                              |  |
|                              | <p>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья</p>  |      | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо<br>08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо<br>08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
| <b>Тема 2.3.3. Бадминтон</b> | <b>Дидактические единицы, содержание</b>  | 10/0 |                              |  |
|                              | Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёмы волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие   | -    | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо<br>08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо<br>08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |

|                                     |  |      |                              |  |
|-------------------------------------|--|------|------------------------------|--|
|                                     | тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.  |      |                              |  |
|                                     | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>   | 8/0  |                              |  |
|                                     | 1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.<br>2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение).<br>3. Воспитание двигательных качеств и способностей:<br>• воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.<br>• воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.<br>• воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.<br>• воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.<br>4. Тренировочные одиночные и парные игры на счет. Судейство. | 8/0  | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
|                                     | <b>Контрольные нормативы</b>   | 2/0  |                              |  |
|                                     | 1. Техника выполнения подачи.<br>2. Техника выполнения атакующего удара.   | 2/0  | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
|                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |      |                              |  |
|                                     | 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.<br>2. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.   |      | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
| <b>Тема 2.3.4 Настольный теннис</b> | <b>Дидактические единицы, содержание</b>   | 10/0 |                              |  |
|                                     | Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат,   | -    | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо                              |

|  |     |                              |  |
|--|-----|------------------------------|--|
| поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.   |     |                              | 08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03   |
| <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>   | 8/0 |                              |  |
| 1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.<br>2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение).<br>3. Воспитание двигательных качеств и способностей:<br>• воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.<br>• воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.<br>• воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.<br>• воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.<br>4. Тренировочные одиночные и парные игры на счет. Судейство. | 8/0 | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
| <b>Контрольные нормативы</b>   | 2/0 |                              |  |
| 1. Техника выполнения подачи.<br>2. Набивание мяча   | 2/0 | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |     |                              |  |
| 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.<br>2. Занятия в спортивных клубах и секциях (баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол, стрельба, «Час здоровья»). Участие в соревнованиях. Ведение «Индивидуального паспорта физического здоровья». Сдача норм ГТО  |     | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |

|                                   |  |      |                              |  |
|-----------------------------------|--|------|------------------------------|--|
| <b>Тема 2.3.5<br/>Мини футбол</b> | <b>Дидактические единицы, содержание</b>   | 14/0 |                              |  |
|                                   | Техника безопасности на занятиях футболом. Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря. Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.   | -    | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
|                                   | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>   | 10/0 |                              |  |
|                                   | 1. Совершенствование и закрепление техники двигательных действий.<br>2. Сообщение теоретических сведений (техника безопасности, правила соревнований, техника выполнения двигательных действий, прикладное значение).<br>3. Воспитание двигательных качеств и способностей:<br>4. воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.<br>5. воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.<br>6. воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.<br>7. воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.<br>8. Тренировочные игры, двусторонние игры на счет.<br>9. Судейство. | 10/0 | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
|                                   | <b>Контрольные нормативы</b>   | 4/0  |                              |  |
|                                   | Выполнить комплекс упражнений в избранном виде аэробики.   | 4/0  | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
|                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |      |                              |  |

|   |   |                   |                              |  |
|---|---|-------------------|------------------------------|--|
|   | Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.  |                   | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
| <b>РАЗДЕЛ 3. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)</b>                      |   | <b>18/0</b>       |                              |  |
| <b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b> | <b>Дидактические единицы, содержание</b>  | 8/0               |                              |  |
|   | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. | -                 | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
|   | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>  | 8/0               |                              |  |
|   | 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.<br>2. Формирование профессионально значимых физических качеств.<br>3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.  | 8/0               | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |                   |                              |  |
| 1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих   |   | ОК 08.1; ОК 08.2; | Зо 08.01; Зо                 |  |

|  |  |      |                              |  |
|--|--|------|------------------------------|--|
|  | работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время   |      | ОК 08.3                      | 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо<br>08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03                 |
| <b>Тема 3.2. Атлетическая гимнастика (юноши)</b> | <b>Дидактические единицы, содержание</b>   | 10/0 |                              |  |
|  | Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.<br>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.<br>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.<br>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.<br>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.<br>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка.<br>Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний | -    | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо<br>08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо<br>08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
|  | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>   | 8/0  |                              |  |
|  | 1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.<br>2. Сообщение теоретических сведений техника безопасности, (о технике выполнения, различных видах упражнений атлетической гимнастики).<br>3. Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>● воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>● воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> </ul>   | 8/0  | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо<br>08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо<br>08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |

|               |   |              |                              |  |
|---------------|---|--------------|------------------------------|--|
|               | <ul style="list-style-type: none"> <li>● воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>● воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений</li> </ul> <p>4. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.</p> |              |                              |  |
|               | <b>Контрольные нормативы</b>  | 2/0          |                              |  |
|               | Разработать и выполнить комплекс упражнений на отдельные группы мышц.   | 2/0          | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
|               | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |              |                              |  |
|               | Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Ведение индивидуального паспорта физического здоровья.   |              | ОК 08.1; ОК 08.2;<br>ОК 08.3 | Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03;<br>Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02;<br>Уо 08.03 |
| <b>Всего:</b> |   | <b>106/0</b> |                              |  |

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал оснащенный в соответствии с приложением 3 образовательной программы.

*Помещение для воспитательной работы*, оснащенное в соответствии с приложением 3 образовательной программы.

*Компьютерный класс*, оснащенный в соответствии с приложением 3 образовательной программы.

#### **3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы**

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>.

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1905554>– Режим доступа: по подписке..

3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

**Дополнительные источники:**

1 Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 140 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016938-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2172556> (дата обращения: 04.06.2025). – Режим доступа: по подписке.

2 Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 158 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1042644. - ISBN 978-5-16-018979-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2173440> (дата обращения: 04.06.2025). – Режим доступа: по подписке.

3 Карасева, Т. В. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 164 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1042623. - ISBN 978-5-16-015591-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1915404> (дата обращения: 04.06.2025). – Режим доступа: по подписке.

4 Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443>.

5 Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный //

Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518200>

**Периодические издания:**

1. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – ISSN 0040-3601. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966> - Загл. с экрана.

**Интернет-ресурсы:**

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.gto.ru/>. - свободный. – Загл. с экрана. Яз. рус.

2. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://olympic.ru/>. свободный. – Загл. с экрана. Яз. рус.

**4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

**4.1 Текущий контроль**

| № | Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины                                       | Контролируемые результаты (умения, знания)                           | Наименование оценочного средства | Критерии оценки   |
|---|--|--|----------------------------------|---|
| 1 | Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности         | Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04                               | Тест                             | «Отлично»- процент правильных ответов 90-100%;<br>«Хорошо» - процент правильных ответов 80-89%;<br>«Удовлетворительно»- процент правильных ответов 70-79%;<br>«Неудовлетворительно»- процент правильных ответов менее 70% |
| 2 | Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности         | Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03 | Контрольные нормативы (ГТО)      | См. критерии ниже   |
|   | Тема 2.1. Общая физическая подготовка  |  |                                  |   |
|   | Тема 2.2. Лёгкая атлетика.   |  |                                  |   |
|   | Тема 2.3 Спортивные игры   |  |                                  |   |
| 3 | Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)                      | Зо 08.01; Зо 08.02; Зо 08.03; Зо 08.04; Уо 08.01; Уо 08.02; Уо 08.03 |                                  |   |
|   | Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов |  |                                  |   |
|   | Тема 3.2 Атлетическая гимнастика   |  |                                  |   |

**Критерии оценок контрольных нормативов:**

| КОНТРОЛЬНЫЕ<br>НОРМАТИВЫ  | ЮНОШИ   |         |         | ДЕВУШКИ |         |         |
|---|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|   | 5       | 4       | 3       | 5       | 4       | 3       |
| <b>Легкая атлетика</b>  |         |         |         |         |         |         |
| 30 м  | 4,7     | 4,9     | 5,2     | 5,4     | 5,6     | 5,8     |
| 60 м  | 8,2     | 8,5     | 8,8     | 9,7     | 10,0    | 10,3    |
| 100 м   | 13,8    | 14,1    | 14,4    | 16,8    | 17,1    | 17,4    |
| 200 м   | 29,1    | 29,5    | 30,0    | 35,7    | 36,1    | 36,8    |
| 1000м (юноши) /500м (девушки)   | 3.35,0  | 3.50,0  | 4.05,0  | 1.21,0  | 1.27,0  | 1.31,0  |
| 3000 м (юноши) /2000 м (девушки)  | 14.00,0 | 14.30,0 | 15.00,0 | 11.45,0 | 12.00,0 | 12.30,0 |
| Прыжки с места в длину  | 230 см  | 220см   | 210 см  | 170 см  | 160 см  | 150 см  |
| <b>Баскетбол</b>  |         |         |         |         |         |         |
| Броски из под кольца  | 9       | 8       | 7       | 8       | 7       | 6       |
| Штрафной бросок (из 10 попыток)   | 3       | 3       | 1       | 3       | 2       | 1       |
| <b>Настольный теннис</b>  |         |         |         |         |         |         |
| Набивание мяча: ладонной<br>поверхностью  | 25      | 20      | 15      | 25      | 20      | 15      |
| тыльной поверхностью  | 25      | 20      | 15      | 25      | 20      | 15      |
| ребром  | 3       | 2       | 1       | 3       | 2       | 1       |
| Подача:<br>по прямой  | 5       | 4       | 3       | 5       | 4       | 3       |
| по диагонали  | 5       | 4       | 3       | 5       | 4       | 3       |
| <b>Бадминтон</b>  |         |         |         |         |         |         |
| Набивание волана (кол-во раз)   | 25      | 20      | 15      | 25      | 20      | 15      |
| Выполнение подачи по диагонали  | 7       | 6       | 5       | 7       | 6       | 5       |
| <b>Волейбол</b>   |         |         |         |         |         |         |
| Верхняя передача (над собой)  | 25      | 20      | 15      | 25      | 20      | 15      |
| Верхняя передача (в парах)  | 20      | 15      | 10      | 20      | 15      | 10      |
| Подача мяча через сетку (5 подач)   |         |         |         |         |         |         |
| <b>Мини-футбол</b>  |         |         |         |         |         |         |
| Жонглирование мяча  | 15      | 10      | 5       | -       | -       | -       |
| Удар по воротам (5 попаданий)   | 5       | 4       | 3       | -       | -       | -       |
| <b>Общая физическая подготовка</b>  |         |         |         |         |         |         |
| Подтягивание на высокой перекладине<br>(кол-во раз)   | 12      | 10      | 8       | 1       | -       | -       |
| Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (ноги прямые, колени<br>закреплены) кол-во раз за 1 мин | 45      | 40      | 35      | 40      | 35      | 30      |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1<br>мин)   | 160     | 150     | 140     | 150     | 140     | 130     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа (кол-во раз)  | 40      | 35      | 30      | 15      | 12      | 10      |
| <b>Атлетическая гимнастика</b>  |         |         |         |         |         |         |
| Жим штанги лежа (% от массы тела)   | 60%     | 50%     | 40%     | -       | -       | -       |

**4.2 Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется по завершении изучения дисциплины и позволяет определить качество и уровень ее освоения.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» - дифференцированный зачет.

| Результаты обучения<br>(индекс ИДК) | Оценочные средства<br>для промежуточной аттестации |   |        |        |         |        |         |
|-------------------------------------|--|---|--------|--------|---------|--------|---------|
|                                     | Диф.зачет (номер курса приведен в таблице)         |   |        |        |         |        |         |
| ОК 08.1; ОК 08.2; ОК 08.3           | №<br>п/п   | Норматив  | Оценка | 2 курс |         | 3 курс |         |
|                                     |  |   |        | Юноши  | Девушки | Юноши  | Девушки |
|                                     | 1  | Бег 100 м (сек)                                   | 5      | 13,8   | 16,8    | 13,5   | 16,5    |
|                                     |  |   | 4      | 14,1   | 17,1    | 13,8   | 16,8    |
|                                     |  |   | 3      | 14,4   | 17,4    | 14,1   | 17,1    |
|                                     | 2  | Упражнение на пресс (кол-во раз за 1 мин)         | 5      | 45     | 40      | 50     | 45      |
|                                     |  |   | 4      | 40     | 35      | 45     | 40      |
|                                     |  |   | 3      | 35     | 30      | 40     | 35      |
|                                     | 3  | Бег 1000 м (мин) юноши<br>Бег 500м (мин) девушки  | 5      | 3.35,0 | 1.50,0  | 3.30,0 | 1.45,0  |
|                                     |  |   | 4      | 3.50,0 | 1.55,0  | 3.45,0 | 1.50,0  |
|                                     |  |   | 3      | 4.05,0 | 2.05,0  | 4.00,0 | 2.00,0  |
|                                     | 4  | Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 5      | 35     | 13      | 40     | 15      |
|                                     |  |   | 4      | 30     | 10      | 35     | 12      |
|                                     |  |   | 3      | 25     | 8       | 30     | 10      |
|                                     | 5  | Упражнение на гибкость (см)                       | 5      | +11    | +16     | +12    | +17     |
|                                     |  |   | 4      | +8     | +13     | +9     | +14     |
|                                     |  |   |        | +6     | +8      | +7     | +9      |

### Критерии оценки дифференцированного зачета

В соответствии с возрастной группой и полом обучающегося

«Отлично» - практическое и теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.

«Хорошо» - практическое и теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

«Удовлетворительно» - практическое и теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.

«Неудовлетворительно» - практическое и теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

При проведении теоретических и практических занятий используются следующие педагогические технологии:

| № п/п | Название образовательной технологии (с указанием автора) / активные и интерактивные методы обучения                                    | Цель использования образовательной технологии  | Планируемый результат использования образовательной технологии   | Описание порядка использования (алгоритм применения) технологии в практической профессиональной деятельности  |
|-------|--|--|--|---|
| 1     | Игровые технологии (К.Д. Ушинский, С.Т. Шацкий, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинский, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин и др.) | создание полноценной мотивационной основы для формирования навыков и умений деятельности в зависимости от условий функционирования и развития. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение материала,</li> <li>• развитие когнитивных навыков обучающихся</li> <li>• находить основания результативности в игровой деятельности;</li> <li>• мобилизовать лучшие достижения науки и опыта, обеспечивающие требуемый результат</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Организация игрового пространства.</li> <li>• Учет индивидуальности каждого ребенка.</li> <li>• Организация и проведение игры.</li> <li>• Правила игры.</li> <li>• Количество участников игры.</li> <li>• Диалог в процессе игры.</li> <li>• Темп игры.</li> <li>• Продолжительность игры.</li> <li>• Поощрение участников игры.</li> <li>• Подведение итогов игры.</li> </ul> |
| 2     | Здоровьесберегающие технологии (Н.К.Смирнов)   | содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья  | обеспечить сохранение и приумножение здоровья  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечения санитарно-гигиенического состояния учебного помещения (освещение, проветривание, температурный режим и пр.</li> <li>• закаливание,</li> <li>• воспитание физических качеств</li> </ul>   |