|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ОГБПОУ ДиТЭК** |  | стр. 1 из 37 |
| Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплиныУДБ.06 Физическая культура |

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

# «Димитровградский технико-экономический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебной дисциплины** УДБ. 06. Физическая культура (базовый уровень)

*(индекс, наименование)*

## специальности:

* + 1. Технология молока и молочных продуктов

## Димитровград 2022



**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| **2.** | **СТРУКТУРА И ДИСЦИПЛИНЫ** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **УЧЕБНОЙ** | **7** |
| **3.** | **УСЛОВИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** | **РЕАЛИЗАЦИИ** | **УЧЕБНОЙ** | **20** |
| **4.** | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **22** |
| **5.** | **ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ****ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»** | **24** |

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» в соответствии с ФГОС по специальности:19.02.07 Технология молока и молочных продуктов

## Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

Специальность 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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

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

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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

В рамках программы общеобразовательной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРб) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

|  |  |
| --- | --- |
| **Коды результатов** | **Результаты освоения общеобразовательной дисциплины должны отражать:** |
|  | **Личностные результаты** |
| ЛР 02 | Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные иобщечеловеческие гуманистические и демократические ценности |
| ЛР 03 | Готовность к служению Отечеству, его защите |
| ЛР 05 | Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственнойдеятельности |
| ЛР 06 | Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма,ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям |
| ЛР 07 | Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста,взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, проектной и других видах деятельности |
| ЛР 08 | Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческихценностей |
| ЛР 09 | Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественнойдеятельности |
| ЛР 10 | Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного итехнического творчества, спорта, общественных отношений |
| ЛР 11 | Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения,употребления алкоголя, наркотиков |
| ЛР 12 | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умениеоказывать первую помощь |
| ЛР 13 | Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных,общенациональных проблем |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Метапредметные результаты** |
| МР 01 | Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешныестратегии в различных ситуациях |
| МР 02 | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности,эффективно разрешать конфликты |
| МР 03 | Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применениюразличных методов познания |
| МР 04 | Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию,получаемую из различных источников |
| МР 05 | Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норминформационной безопасности |
| МР 07 | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющиестратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей |
| МР 09 | Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств ихдостижения |
|  | **Предметные результаты** |
| ПРб 01 | Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| ПРб 02 | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний,связанных с учебной и производственной деятельностью |
| ПРб 03 | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развитияи физических качеств |
| ПРб04 | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокойработоспособности |
| ПРб 05 | Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видовспорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности |

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* 1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы****общеобразовательной дисциплины** | **117** |
| **1. Основное содержание** | **109** |
| в т. ч.: |
| теоретическое обучение | 8 |
| практические занятия | 101 |
| **2. Профессионально ориентированное содержание** | **6** |
| в т. ч.: |  |
| теоретическое обучение | 3 |
| практические занятия | 3 |
| **Промежуточная аттестация****(дифференцированный зачет)** | **2** |

## Тематический план и содержание учебной дисциплины УДБ.06 Физическая культура

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов****и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы,****самостоятельная работа студентов.** | Объемчасов | Результатыосвоения |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1** | **Теоретический раздел** | **14** |  |
| **Тема 1.1**Современное состояние физической культуры и спорта | 1**.** Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | **2** | **ПРб 01, ЛР02, ЛР13, МР04, МР05****ОК 1- 8** |
| **Тема 1.2** Здоровье и здоровый образ жизни | 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание | **2** | **ПРб 01, ПРб****02, ПРб 03,****МР 04, МР****05,****ЛР 11, ЛР12** |
| **Тема 1.3** Основы |  |  | **ПРб 01,** |
| методики | 3.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; | **2** | **ЛР 05, ЛР** |
| самостоятельных занятий | соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий |  | **11, ЛР 12** |
| оздоровительной | физической культурой |  | **МР 01, МР** |
| физической культурой |  |  | **03** |
|  |  |  | **ПРб 01,** |
|  | 4. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: | **2** | **ЛР 05, ЛР** |
|  | подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, |  | **11, ЛР 12** |
|  | планирование занятий с разной функциональной направленностью). |  | **МР 01, МР** |
|  |  |  | **03** |
|  | ***Профессионально ориентированное содержание*** | **6** |  |
| **Тема 1.4** Физическая |  |  | **ПРб 01,ПРб** |
| культура в режиме трудового дня | 5. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления | **2** | **02,ЛР 05,ЛР****09, ЛР 11, ЛР** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **В том числе практических занятий** |  | **12,ЛР 13,** |
| **МР 01, МР****04, МР 09****ОК 1-8** |
| **ПЗ№ 1**. Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условияхпрофессиональной деятельности | **2** |
| **Тема1.5** |  |  | **ПРб 01,** |
| Профессионально- | 7.Задачи профессионально-прикладной физической подготовки | **1** | **ЛР 05,ЛР** |
| прикладная физическая |  |  | **09, ЛР** |
| подготовка | **В том числе практических занятий** |  | **11,ЛР 13,** |
|  | **МР 01, МР** |
|  |  |
|  | **ПЗ№ 2** Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики | **1** | **04, МР 09** |
|  | получаемой профессии/специальности |  | **ОК 1-8** |
| **Раздел 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА** | **18** |  |
| **Тема 2.1.****Техника бега на короткие дистанции: низкий старт.** | **Содержание учебного материала** | **2** | **МП-1-4 ПРб-1-3 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| Занятие№ 8 | **ПЗ№3. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт.**Освоение техники беговых упражнений ( бега на короткие дистанции), низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м. |
| **Тема 2.2.** | **Содержание учебного материала.** |  | **МП-1-5** |
| **Техники метания****гранаты: скрестные шаги, выпуск снаряда.** | **2** | **ПРб-1-5 ЛР 1-12****ЛР 22-31** |
| Занятие№ 9 | **ПЗ№4.Техники метания гранаты: скрестные шаги, выпуск снаряда.**Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Совершенствование техники метания гранаты: техника метания, держание |
|  |  | гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. |  | **ОК 1-8** |
| **Тема 2.3.** | **Содержание учебного материала** |  | **МП-1-5 ПРб-1-5 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| **Контрольный норматив** |  |
| Занятие | **ПЗ№5. Контрольный норматив – бег 100 метров.Техника эстафетного бега.**Сдача контрольных нормативов. Техника приема и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4 по100 м, 4 по 400 м |
| **– бег 100 метров.** | № 10 |  |
| **Техника эстафетного бега.** |  | **2** |
| **Тема 2.4.** | **Содержание учебного материала** |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольный норматив****– метание гранаты. Техника прыжка в длину** | Занятие№ 11 | **ПЗ№6. Контрольный норматив – метание гранаты. Техника прыжка в длину**Сдача контрольных нормативов: метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); развитие умения технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», с места. | **2** | **МП-1-5 ПРб-1-5 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
|  **Тема 2.5****Техника бега на средние дистанции: высокий старт.** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| Занятие№ 12 | **ПЗ№7. Техника бега на средние дистанции: высокий старт.**Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции). Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по дистанции, финиширование. | **2** | **МП-1-4 ПРб-1-3 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| **Тема 2.6** | **Содержание учебного материала.** |  | **МП-1-4 ПРб-1-3 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| **Кроссовая подготовка:****бег на развитие выносливости.** | Занятие№ 13 | **ПЗ№8. Кроссовая подготовка: бег на развитие выносливости.**Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на средние и | **2** |
|  |  | длинные дистанции). Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м |  |
|  |  | (юноши). |  |
| **Тема 2.7** | **Содержание учебного материала.** |  | **МП-1-5 ПРб-1-5 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| **Контрольный норматив****– прыжок в длину. Кроссовая подготовка.** | Занятие№ 14 | **ПЗ№9. Контрольный норматив – прыжок в длину. Кроссовая подготовка.** |  |  | **2** |
|  |  | Сдача контрольных нормативов. Освоение техники | беговых | упражнений |  |
|  |  | (кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции). |  |  |  |
| **Тема 2.8 Совершенствование техники бега на средние дистанции.** | **Содержание учебного материала.** | **2** | **МП-1-4 ПРб-1-3 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| Занятие№ 15 | **ПЗ№10. Совершенствование техники бега на средние дистанции.**Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции). Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по дистанции, финиширование. |
| **Тема 2.9** | **Содержание учебного материала** |  | **МП-1-5** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольный норматив****– кросс: юноши 3000 м,** | Занятие№ 16 | **ПЗ№11. Контрольный норматив – кросс: юноши 3000 м, девушки – 2000 м.**Сдача контрольных нормативов. |  | **ПРб-1-5****ЛР 1-12** |
| **девушки – 2000 м.** |  |  | **2** | **ЛР 22-31** |
|  |  |  |  | **ОК 1-8** |
| **Раздел 3. Гимнастика** | **10** |  |
| **Тема 3.1****Строевые упражнения: построения и перестроения на месте и в движении.** | **Содержание учебного материала** | **2** | **МП-1-5 ПРб-1-5 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| Занятие№17 | **ПЗ№12. Строевые упражнения: построения и перестроения на месте и в движении.**Строевые упражнения: строевые приемы, перестроения на месте и в движении,построения в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два, по четыре. |
| **Тема 3.2** | **Содержание учебного материала**. | **2** | **МП-1-5** |
| **Общеразвивающие упражнения: индивидуально и в****парах.** |  | **ПРб-1-5 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| Занятие№ 18 | **ПЗ№13. Общеразвивающие упражнения: индивидуально и в парах.** Общеразвивающие упражнения: индивидуально, в парах, в группах, с предметами, у гимнастической стенки, скамейки и др. гимнастических снарядов. |
| **Тема 3.3** | **Содержание учебного материала**. |  |  |
| **Составление и****практическое** | Занятие№ 19 | **ПЗ№14. Составление и практическое выполнение комплексов утренней гимнастики.** |  | **МП-1-5 ПРб-1-5 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| **выполнение комплексов** |  | Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний |  |
| **утренней гимнастики.** |  | (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений длякоррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, | **2** |
|  |  | упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. |  |
|  |  | Принцип составления и практическое выполнение комплексов утренней |  |
|  |  | гимнастики: индивидуально и с группой. |  |
| **Тема 3.4 Составление и практическое****выполнение комплексов производственной гимнастики.** | **Содержание учебного материала** | **2** | **МП-1-5 ПРб-1-5 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| Занятие№ 20 | **ПЗ№15. Составление и практическое выполнение комплексов производственной гимнастики.**Принцип составления и практическое выполнение комплексов производственной гимнастики: индивидуально и с группой. Выполнение комплексов упражнений |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | вводной и производственной гимнастики. |  |  |
| **Тема 3.5 Контрольный норматив: юноши –****подтягивание, девушки****– пресс.** | **Содержание учебного материала** | **2** | **МП-1-5 ПРб-1-5 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| Занятие№ 21 | **ПЗ№16. Контрольный норматив: юноши – подтягивание, девушки – пресс.**Выполнение общеразвивающих упражнений. Сдача контрольных нормативов. |
| **Раздел 4. Спортивные игры: волейбол** | **8** |  |
|  |  |  |
| **Тема 4.1 Правила игры в волейбол.****Техника подачи мяча.** | Занятие№ 22 | **ПЗ№17. Правила игры в волейбол. Техника подачи мяча.**Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Освоение основных игровых элементов: техника нижней прямой подачи, техника верхней прямой подачи. | **2** | **МП-1-4 ПРб-1-3 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| **Тема 4.2****Техника игры в волейбол в нападении:****- нападающий удар.** | **Содержание учебного материала.** | **2** | **МП-1-4 ПРб-1-3 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| Занятие№ 23 | **ПЗ№18. Техника игры в волейбол в нападении: - нападающий удар.**Освоение основных игровых элементов. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Техника игры в нападении: - стойки и перемещения, нападающий удар. Двухсторонняя игра. |
| **Тема 4.3 Техника игры в****волейбол в защите: стойки, перемещения.** | **Содержание учебного материала.** | **2** | **МП-1-4 ПРб-1-3 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| Занятие№ 24 | **ПЗ№19. Техника игры в волейбол в защите: стойки, перемещения.**Освоение основных игровых элементов. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Техника игры в защите: стойки, перемещения, блокирование. Двухсторонняя игра.**Итоговое занятие** |
| **Тема 4.4****Элементы тактики игры в волейбол.** | **Содержание учебного материала.** | **2** | **МП-1-4 ПРб-1-3 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| Занятие№ 25 | **ПЗ№20. Элементы тактики игры в волейбол.**Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Элементы тактики в нападении и в защите: |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | - индивидуальные,- групповые и командные действия. Двухсторонняя игра. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованностигрупповых взаимодействий, быстрого принятия решений. |  |  |
| **Раздел 5. Спортивные игры: баскетбол** | **6** |  |
| **Тема 5.1 Правила игры в баскетбол.****Техника владения мячом.** | **Содержание учебного материала.** | **2** | **МП-1-4 ПРб-1-3 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| Занятие№ 26 | **ПЗ№21. Правила игры в баскетбол. Техника владения мячом.**Знание правил соревнований по избранному игровому видуспорта. Освоение основных игровых элементов. Владение мячом: ловля, и передача мяча на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. |
| **Тема 5.2 Техника игры в****баскетбол в защите: перемещение, защитная стойка** | **Содержание учебного материала.** | **2** | **МП-1-4 ПРб-1-3 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| Занятие№ 27 | **ПЗ№22. Техника игры в баскетбол в защите: перемещение, защитная стойка** Освоение основных игровых элементов. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Техника игры в защите: перемещение, броски в корзину, защитная стойка, перемещение обычными и приставными шагами в различныхнаправлениях, передвижение спиной вперед. |
| **Тема 5.3****Элементы тактики игры в баскетбол.** | **Содержание учебного материала.** | **2** | **МП-1-4 ПРб-1-3 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| Занятие№ 28 | **ПЗ№ 23. Элементы тактики игры в баскетбол.**Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Элементы тактики игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков. |
| **Раздел 6. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ** | **18** |  |
| **Тема 6.1****Техника поворотов на лыжах на месте: переступанием.** | **Содержание учебного материала.** | **2** | **МП-1-5 ПРб-1-5 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| Занятие№ 29 | **ПЗ№24. Техника поворотов на лыжах на месте: переступанием.**Повторение поворотов на лыжах и на месте: переступанием, махом, прыжком. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 6.2****Техника перехода от одновременных ходов к попеременным и обратно.** | **Содержание учебного материала.** | **2** | **МП-1-5 ПРб-1-5 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| Занятие№ 30 | **ПЗ№25. Техника перехода от одновременных ходов к попеременным и обратно.**Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. |
| **Тема 6.3****Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа.** | **Содержание учебного материала.** | **2** | **МП-1-5 ПРб-1-5 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| Занятие№ 31 | **ПЗ№26. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа.**Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.Прохождение дистанции. |
| **Тема 6.4 Передвижение****скользящим шагом на лыжах без палок.** | **Содержание учебного материала** | **2** | **МП-1-5 ПРб-1-5 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| Занятие№ 32 | **ПЗ№27.Передвижение скользящим шагом на лыжах без палок.** Передвижение скользящим шагом поочередно на каждой лыже без палок под небольшой уклон, скользящим шагом без палок, скользящим шагом держа палки за середину.Прохождение дистанции. |
| **Тема 6.5****Техника подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом,****«елочкой».** | **Содержание учебного материала** | **2** | **МП-1-5 ПРб-1-5 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| Занятие№ 33 | **ПЗ№28.Техника подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «елочкой».** Преодоление подъемов и препятствий.Совершенствование техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».Прохождение дистанции. |
| **Тема 6.6****Техника спусков и торможения: «плугом»,****«упором».** | **Содержание учебного материала.** | **2** | **МП-1-5 ПРб-1-5 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| Занятие№ 34 | **ПЗ№29.Техника спусков и торможения: «плугом», «упором».**Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая. Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки. Прохождение дистанции. |
| **Тема 6.7** | **Содержание учебного материала.** | **2** | **МП-1-5** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Совершенствование техники поворотов:****«переступанием»,****«упором», «плугом».** | Занятие№ 35 | **ПЗ№30.Совершенствование техники поворотов: «переступанием»,****«упором», «плугом».**Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором»,«плугом».Прохождение дистанции. |  | **ПРб-1-5 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| **Тема 6.8****Техника преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.** | **Содержание учебного материала.** |  |  |
| Занятие№ 36 | **ПЗ№31.Техника преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.**Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием. Прохождение дистанции. | **2** | **МП-1-5 ПРб-1-5 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| **Тема 6.9****Лыжные гонки на дистанции: юноши – 3км, девушки – 2 км.** | **Содержание учебного материала.** | **2** | **МП-1-5 ПРб-1-5 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| Занятие№ 37 | **ПЗ№32. Лыжные гонки на дистанции: юноши – 3км, девушки – 2 км.**Сдача контрольных нормативов. Прохождение дистанции до 2 км (девушки) и 3 км (юноши). |
| **ПРОДОЛЖЕНИЕ РАЗДЕЛА 3. ГИМНАСТИКА** | **6** |  |
| **Тема 3.6****Строевые упражнения: на месте и в движении.** | **Содержание учебного материала**. | **2** | **МП-1-5 ПРб-1-5 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| Занятие№ 38 | **ПЗ№33. Строевые упражнения: на месте и в движении.**Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Размыкание и смыкание и сведение. Перемена направления в движения захождения плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью. |
| **Тема 3.7 Прикладные****упражнения: ходьба, упражнения на равновесие.** | **Содержание учебного материала.** | **2** | **МП-1-5 ПРб-1-5 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| Занятие№ 39 | **ПЗ№34. Прикладные упражнения: ходьба, упражнения на равновесие.** Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения на равновесие, лазание по канату, поднимание и переноска груза, упражнения с использованием отягощения, опорные прыжки в длину, глубину, прыжки черезпрепятствие, прыжки вверх. |
| **Тема 3.8** | **Содержание учебного материала.** |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольный норматив: юноши – отжимание, девушки – отжимание.** | Занятие№ 40 | **ПЗ№35. Контрольный норматив: юноши – отжимание, девушки – отжимание.**Выполнение общеразвивающих упражнений. Сдача контрольных нормативов. | **2** | **МП-1-5 ПРб-1-5 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| **ПРОДОЛЖЕНИЕ РАЗДЕЛА 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ВОЛЕЙБОЛ** | **8** |  |
| **Тема 4.5 Совершенствование техники подачи мяча в волейболе.** | **Содержание учебного материала**. |  |  |
| Занятие№ 41 | **ПЗ№36. Совершенствование техники подачи мяча в волейболе.**Освоение основных игровых элементов:- техника нижней прямой подачи;- техника верхней прямой подачи. Двухсторонняя игра. | **2** | **МП-1-4 ПРб-1-3 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| **Тема 4.6 Совершенствование техника игры в волейбол в нападении.** | **Содержание учебного материала.** | **2** | **МП-1-4 ПРб-1-3 ЛР 1-12****ЛР 22-31 ОК1-8** |
| Занятие№ 42 | **ПЗ№37. Совершенствование техника игры в волейбол в нападении.**Техника игры в нападении: - стойки и перемещения;- нападающий удар;- прием мяча. Двухсторонняя игра. |
| **Тема 4.7 Совершенствование техника игры в волейбол в защите.** | **Содержание учебного материала** | **2** | **МП-1-4 ПРб-1-3 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| Занятие№ 43 | **ПЗ№38. Совершенствование техника игры в волейбол в защите.**Техника игры в защите:- стойки;- перемещения ; - блокирование. Двухсторонняя игра. |
| **Тема 4.8 Совершенствование элементов тактики игры в волейбол.** | **Содержание учебного материала.** | **2** | **МП-1-4 ПРб-1-3 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| Занятие№ 44 | **ПЗ№39.Совершенствование элементов тактики игры в волейбол.**Элементы тактики в нападении и в защите:- индивидуальные, групповые и командные действия.Двухсторонняя игра. |
| **ПРОДОЛЖЕНИЕ РАЗДЕЛА 5. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ** | **8** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 5.4 Совершенствование техники владения мячом в баскетболе.** | **Содержание учебного материала.** | **2** | **МП-1-4 ПРб-1-3 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| Занятие№ 45 | **ПЗ№40.Совершенствование техники владения мячом в баскетболе.**Владение мячом: ловля, и передача мяча на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину.Двухсторонняя игра. |
| **Тема 5.5 Совершенствование техники игры в баскетбол в защите.** | **Содержание учебного материала**. | **2** | **МП-1-4 ПРб-1-3 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| Занятие№ 46 | **ПЗ№41.Совершенствование техники игры в баскетбол в защите.**Техника игры в защите: перемещение, броски в корзину, защитная стойка, перемещение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед.Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, выравнивание и выбивание мяча, способы противодействия броскам в корзину.Двухсторонняя игра. |
| **Тема 5.6 Совершенствование элементов тактики игры в баскетбол в нападении.** | **Содержание учебного материала.** | **2** | **МП-1-4 ПРб-1-3 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| Занятие№ 47 | **ПЗ№42.Совершенствование элементов тактики игры в баскетбол в нападении.**Элементы тактики игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении.Двухсторонняя игра. |
| **Тема 5.7 Совершенствование элементов тактики игры в баскетбол в защите.** | **Содержание учебного материала.** | **2** | **МП-1-4 ПРб-1-3 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| Занятие№ 48 | **ПЗ№43.Совершенствование элементов тактики игры в баскетбол в защите.**Элементы тактики игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите.Двухсторонняя игра. |
| **ПРОДОЛЖЕНИЕ РАЗДЕЛА 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.** | **19** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.10 Совершенствование техники бега на короткие дистанции: низкий старт.** | **Содержание учебного материала** | **2** | **МП-1-4 ПРб-1-3 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| Занятие№ 49 | **ПЗ№44. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: низкий старт.**Освоение техники беговых упражнений (бега на короткие дистанции), низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м. |
| **Тема 2.11 Совершенствование техники метания гранаты с разбега.** | **Содержание учебного материала**. | **2** | **МП-1-5 ПРб-1-5 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| Занятие№ 50 | **ПЗ№45.Совершенствование техники метания гранаты с разбега.**Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);Совершенствование техники метания гранаты: техника метания, держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. |
| **Тема 2.12****Контрольный норматив****– бег 100 метров. Техника эстафетного бега.** | **Содержание учебного материала** | **2** | **МП-1-5 ПРб-1-5 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| Занятие№ 51 | **ПЗ№46.Контрольный норматив – бег 100 метров. Техника эстафетного бега.**Сдача контрольных нормативов. Техника приема и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4 по100 м, 4 по 400 м |
| **Тема 2.13****Контрольный норматив****– метание гранаты. Совершенствование техники прыжка в длину.** | **Содержание учебного материала.** | **2** | **МП-1-5 ПРб-1-5 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| Занятие№ 52 | **ПЗ№47. Контрольный норматив – метание гранаты. Совершенствование техники прыжка в длину.**Сдача контрольных нормативов: метание гранаты весом 500 г (девушки) и700 г (юноши); развитие умения технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», с места. |
| **Тема 2.14 Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт.** | **Содержание учебного материала** | **2** | **МП-1-4 ПРб-1-3 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| Занятие№ 53 | **ПЗ№48.Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт.** Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции). Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт,бег по дистанции, финиширование. |
| **Тема 2.15** | **Содержание учебного материала.** | **2** | **МП-1-4** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Кроссовая подготовка,****бег на развитие** | Занятие№ 54 | **ПЗ№49. Кроссовая подготовка, бег на развитие выносливости.**Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции). Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). |  | **ПРб-1-3****ЛР 1-12** |
| **выносливости.** |  | **ЛР 22-31** |
|  |  | **ОК 1-8** |
| **Тема 2.16** | **Содержание учебного материала.** | **2** | **МП-1-5** |
| **Контрольный норматив****– прыжок в длину. Кроссовая подготовка.** |  | **ПРб-1-5 ЛР 1-12****ЛР 22-31****ОК 1-8** |
| Занятие№ 55 | **ПЗ№50. Контрольный норматив – прыжок в длину. Кроссовая подготовка.**Сдача контрольных нормативов. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции). |
| **Тема 2.17** | **Содержание учебного материала** | **2** | **МП-1-4** |
| **Совершенствование** |  |  | **ПРб-1-3** |
| **техники бега на средние****дистанции.** | Занятие№ 56 | **ПЗ№51. Совершенствование техники бега на средние дистанции.**Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции). Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по дистанции, финиширование. |  | **ЛР 1-12****ЛР 22-31** |
|  |  |  | **ОК 1-8** |
| **Тема 2.18** | **Содержание учебного материала** | **2** | **МП-1-5** |
| **Контрольный норматив****– кросс: юноши 3000 м,** | Занятие№ 57 | **ПЗ№52.Контрольный норматив – кросс: юноши 3000 м, девушки – 2000 м.** |  | **ПРб-1-5****ЛР 1-12** |
| **девушки – 2000 м.** |  | Сдача контрольных нормативов. |  | **ЛР 22-31** |
|  |  |  |  | **ОК 1-8** |
| **Тема 2.19****ОФП, подвижные игры.** | Занятие№ 58 | **ПЗ№53. ОФП, подвижные игры.** | **1** | **МП-1-4****ПРб-1-3** |
|  |  | Общефизическая подготовка, развитие ловкости, подвижные игры. |  | **ЛР 1-12** |
|  |  |  |  | **ЛР 22-31** |
|  |  |  |  | **ОК 1-8** |
|  | Занятие№ 59 | **ПЗ№59. Дифференцированный зачёт.** | **2** |  |
|  |  | *Всего* | **117ч.** |  |

* + - 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

## Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

* стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры.
* кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др. Открытый стадион широкого профиля:
* турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный,

полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, секундомеры.

* открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, мини-футболом;

-футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

* УМК дисциплины

## Информационное обеспечение обучения

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

## Основная литература:

Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник. - М.: Академия, 2018

Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.

Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.

Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.

Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

## Дополнительные источники :

Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2015.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2014.

Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2014.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. —Смоленск, 2012.

## Интернет- ресурсы:

* + 1. [www.](http://www/) minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
		2. [www.](http://www/) edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»). 3)[www.](http://www/) olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). 4)[www.](http://www/) goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия

«Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в

Вооруженных Силах Российской Федерации(НФП-2009).

* + - 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** Контроль и оценкарезультатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами контрольных нормативов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения (предметныерезультаты на базовом уровне, метапредметные)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активногоотдыха и досуга; | выполнение индивидуальных заданий, экспертная оценка преподавателем. |
| владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья поддержания работоспособности, профилактикипредупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | выполнение индивидуальных заданий,экспертная оценка преподавателем. |
| владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | выполнение индивидуальных заданий, экспертная оценка преподавателем. |
| владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокойработоспособности; | выполнение индивидуальных заданий, экспертная оценка преподавателем. |
| владение техническими приемами и двигательными действиями базовыхвидов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | Прием контрольных нормативов. Выполнение индивидуальных заданий, экспертная оценка преподавателем. |
| способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальнойпрактике; | выполнение индивидуальных заданий, наблюдение |
| готовность учебного сотрудничества спреподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов | индивидуальная беседа, демонстрация. |

|  |  |
| --- | --- |
| двигательной активности; |  |
| освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной испортивной), экологии, ОБЖ; | Тестирование, индивидуальная беседа |
| готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать иинтерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; | Тестирование, индивидуальная беседа |
| формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; | Прием контрольных нормативов, результаты соревновательной деятельности. |

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине

#  УДБ.06 «Физическая культура»

*(код и наименование)*

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена (ОПОП СПО-ППССЗ), выполненные в соответствии с ФГОС

## Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Результаты обучения, регламентированные ФГОС** | **26** |
| **2. Фонды оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации** | **28** |

1.Результаты обучения, регламентированные ФГОС:

Содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень)направлено на достижение всех личностных (далее – ЛР), метапредметных (далее – МР) и предметных (далее – ПР) результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО и с учетом примерной основной образовательной программой среднего общего образования (ПООП СОО).

## Личностные результаты отражают:

ЛР 01. Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).

ЛР 02. Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите.

ЛР 04. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

ЛР 08. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.

ЛР 09. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.

ЛР 11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

ЛР 13. Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

ЛР 14. Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально- экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности.

ЛР 15. Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

## Метапредметные результаты отражают:

МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.

МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

МР 04. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.

МР 05. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники

безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

МР 06. Умение определять назначение и функции различных социальных институтов. МР 07. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

МР 08. Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

МР 09. Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

## Предметные результаты на базовом уровне отражают:

ПРб.01. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ПРб.02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

ПРб.03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

ПРб.04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

ПРб.05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся средствамитекущего контроля

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ раздела, темы** | **Коды образовательных результатов****(ЛР, МР, ПР, ОК, ПК)** | **Варианты заданий** |
| **Тема № 1.1**Современное состояние физической культуры и спорта | ПРб 01,ЛР 02, ЛР 13,МР 04, МР 05ОК 1-9 | *Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о формах организации физического воспитания обучающихся умения правильно использовать**терминологию в области физической* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *культуры:**-* выполнение индивидуального проекта |
| **Тема № 1.3** Здоровье и здоровый образ жизни | ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03,МР 04, МР 05,ЛР 11, ЛР 12ОК 1-9 | *Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о составляющих здорового образа жизни, о возможностях физической культуры в профилактике заболеваний, умения правильно использовать терминологию в области физической культуры:**-*выполнение индивидуального проекта:* «Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности»
* «Здоровый студент – востребованный специалист»
* «Физическая культура как средство профилактики заболеваний»;
* «Оптимальный двигательный режим

студента». |
| **Тема № 1.4**Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | ПРб 01, ПРб 02, ЛР 11, ЛР12,МР 04ОК 1-9 | *Задания, ориентированные на оценку освоения знанийосовременных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья и их возможностях в решении задач профессиональной деятельности, умения правильно использовать терминологию в области физической культуры.** определение возможностей современных систем и технологи укрепления и сохранения здоровья для решения задач физического воспитания обучающихся;
* определение возможностей современных систем и технологи

укрепления и сохранения здоровья. |
| **Тема № 1.5.** Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | ПРб 01,ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12МР 01, МР 03ОК 1-9 | *Задания, ориентированные на оценку освоения знанийонагрузке и факторах регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями профессионально- прикладной направленности, умения правильно использовать терминологию в**области физической культуры:* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *-* определение факторов, влияющих на нагрузку при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями- определение нагрузки (объёма и интенсивности) при выполнении физических упражнений разной функциональной направленности с учётом индивидуальных особенностей, гендерных различий и физическойподготовленности. |
| **Тема № 1.6** Основы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств | ПРб 03,ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12,МР 01, МР 03ОК 1-9 | *Задания, ориентированные на оценку освоения знаний об индивидуальных показателях здоровья, умственной и физической работоспособности в режиме учебного дня, в режиме рабочего дня при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельностью:** определение индивидуальных показателей для осуществления самоконтроля за физической и умственной работоспособностью в режиме рабочего дня обучающегося;
* определение методов самоконтроля за индивидуальными показателями

умственной и физической работоспособности в режиме рабочего дня обучающегося;* определение показателей и методов
 |
|  |  | самоконтроля за индивидуальными |
|  |  | показателями умственной и физической |
|  |  | работоспособности в режиме учебного |
|  |  | дня обучающегося. |
|  |  | - заполнение дневника самоконтроля. |
| **Тема № 1.7** | ПРб 01, ПРб 02, | *Задания, ориентированные на оценку* |
| Физическая культура в режиме трудового дня | ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР12, ЛР 13,МР 01, МР 04, МР 09 | *освоения знаний о факторах риска для здоровья в профессиональной деятельности, о рациональной* |
|  | ОК 1-9 | *организации труда и оптимальном**двигательном режиме как факторе* |
|  |  | *сохранения и укрепления здоровья в* |
|  |  | *профессиональной деятельности, о роли* |
|  |  | *и значении форм организации физической* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *культуры в оптимизации работоспособности, в том числе, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности:** составление режима двигательной активности с учетом получаемой профессии/специальности;
* выполнение индивидуального проекта:

«Режим двигательной активности с учётом специфики профессиональной деятельности с учетом получаемой профессии/специальности»,«Профилактика профессиональных заболеваний средствами физического воспитания»* определение значения и возможностей форм и видов физкультурной деятельности в оптимизации работоспособности, при выполнении работ с учетом получаемой

профессии/специальности |
| **Тема № 1.8** | ПРб 01, | *Задания, ориентированные на оценку* |
| Профессионально- прикладная физическая подготовка | ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР13,МР 01, МР 04, МР 09 | *освоения умения определять профессионально-значимые физические и психические качества.* |
|  | ОК 1-9 | - определение значимых физических ипсихических качеств с учётом специфики |
|  |  | получаемой профессии/специальности |
|  |  | *Задания, ориентированные на оценку* |
|  |  | *профессионально-прикладной физической* |
|  |  | *подготовленности:* |
|  |  | контрольное тестирование физических и |
|  |  | личностных качеств с учётом специфики |
|  |  | получаемой профессии/специальности - |
|  |  | демонстрация выполнения физических |
|  |  | упражнений для развития |
|  |  | профессионально значимых физических |
|  |  | и личностных качеств; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема № 2.1**Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04,ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12,МР 01, МР 04, МР 05, МР09ОК 1-9 | *Задания, ориентированные на оценку освоения умения подбирать упражнения, составлять и самостоятельно проводить индивидуальные комплексы упражнений** составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений:
* утренней гимнастики,
* физкультминуток, физкультпауз,
* коррекции осанки и телосложения:
 |
| **Тема 2.2** Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК«ГТО» | ПРб 01,ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11,МР 01, МР 04, МР 09ОК 1-9 | *Задания, ориентированные на оценку освоения умения составлять планы занятий и самостоятельно выполнять заданияпо подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»:*- составление планов и самостоятельное выполнение фрагментов занятий по подготовке к сдаче норм и требованийВФСК «ГТО»: |
| **Тема 2.3** Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности | ПРб 03,ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12,МР 01, МР 03ОК 1-9 | *Задания, ориентированные на оценку освоения умения осуществлять контроль за физической нагрузкой и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями: по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию:** проведение методики «пульсометрии»;
* определение нагрузки с учётом показателей частоты сердечных сокращений при выполнении физических упражнений

*Задания, ориентированные на оценку освоения умения осуществлять контроль за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности с помощью простейших функциональных**проб:* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | * ведение дневника самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности в режиме обучающегося;
* применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме

дня обучающегося |
| **Тема 2.5** Профессионально- прикладная физическая подготовка | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,ЛР 12, ЛР 13.МР 03. МР 07ОК 1-9 | *Задания, ориентированные на оценку освоения упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом получаемой**профессии/специальности:** выполнение физических упражнений
* участие в спортивных соревнованиях;
 |
| **Тема 2.6** Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | ПРб 04,ЛР 05,ЛР 11, ЛР 12МР 03ОК 1-9 | *Задания, ориентированные на оценку освоения умения выполнять физические упражнения оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности,*- выполнение физических упражнений |
| Гимнастика | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,ЛР 05, ЛР 06,ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР11,МР 01, МР 02, МР 07ОК 1-9 | *Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы:**-* выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности* демонстрация техники выполнения приемов игры и игровой деятельности
* контрольное тестирование,
 |
| Спортивные игры |
| Лёгкая атлетика |
| Плавание |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | контрольные упражнения |

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физического образования обучающихся**

### Знания:

При проверке знаний оценивается способность обсуждать, сравнивать, анализировать, оценивать или находить решение какой-либо проблемы. При оценивании знаний учитываются такие показатели, как глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным ситуациям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

* устный опрос,
* написание тестовых заданий,
* письменная работа,
* мультимедийная презентация.

Оценка 5 («отлично») - за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности

Оценка 4 («хорошо») - за ответ, в котором содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения применить знания на практике.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - за непонимание и незнание материала программы

### Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний ограничений, накладываемых в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача).

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка 5 («отлично») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствие с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях.

Оценка 4 («хорошо») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно

уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки.

### Владение способами и умение осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность:

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка 5 («отлично») - обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 4 («хорошо») - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 3 («удовлетворительно») - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний.

### Уровень физической подготовленности:

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказания и ограничения, накладываемые в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача). При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительныхизменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования.*

Оценка 5 («отлично») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств.

Оценка 4 («хорошо») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата.

Оценка 3 («удовлетворительно») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств.

## Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся средствами промежуточной аттестации

**(в форме дифференцированного зачета)**

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 4,9 | 5,7 |
| или бег на 60 м (с) | 8,8 | 10,5 |
| или бег на 100 м (с) | 14,6 | 17,6 |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | - | 12.00 |
| или бег на 3000 м (мин, с) | 15.00 | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокойперекладине (количество раз) | 9 | - |
| или подтягивание из виса лёжа на низкойперекладине 90 см (количество раз) | - | 11 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | - |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лёжана полу (количество раз) | 27 | 9 |
| 4. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -см) | +6 | +7 |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 5. | Челночный бег 3x10 м (с) | 7,9 | 8,9 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 375 | 285 |
| или прыжок в длину с места толчком двумяногами (см) | 195 | 160 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лёжа наспине (количество раз за 1 мин) | 36 | 33 |
| 8. | Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м) | 27 | - |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | весом 500 г (м) | - | 13 |
| 9. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | - | 20.00 |
| Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 27.30 | - |
| или кросс на 3 км (бег по пересечённойместности) (мин, с) | - | 19.00 |
| или кросс на 5 км (бег по пересечённойместности) (мин, с) | 26.30 | - |
| 10. | Плавание на 50 м (мин,с) | 1.15 | 1.28 |
| 11. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки соткрытым прицелом | 15 | 15 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо«электронного оружия» | 18 | 18 |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 15-20 |
| 13. | Туристский поход с проверкой туристскихнавыков (протяжённость не менее, км) | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивногокомплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 7 | 7 |

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний; оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний; оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.