

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
НОВГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОГА ПОУ «Новгородский торгово-технологический техникум»**

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по  
учебной работе

И.А. Емельянова

«31» 08 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

---

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*по программам подготовки специалистов среднего звена  
естественнонаучного, социально – экономического профилей*

Великий Новгород, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 года №413 «Об утверждении федерального государственного стандарта среднего общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 07.06. 2012г. №24480), образовательных программ и учебных планов

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» разработана для специальностей естественнонаучного, социально – экономического профилей

Организация-разработчик: областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Новгородский торгово-технологический техникум»

Разработчики:

Орлов М.С. *преподаватель*  
Кравченко С.В. *методист УМО*

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
1.1 Характеристики дисциплины	4
1.2 Место учебной дисциплины в учебном плане	6
1.3 Результаты освоения дисциплины	6
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	9
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины	10
<b>3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>15</b>
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>
4.1 Требования к минимальному материально – техническому обеспечению	17
4.2 Информационное обеспечение обучения	17
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
<b>6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>	<b>20</b>
6.1 Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации	21
<b>7. ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	<b>25</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

---

## Физическая культура

### 1.1 Характеристики дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям естественнонаучного и социально-экономического профилей:

**38.02.03 Операционная деятельность в логистике**

**38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

**38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров**

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого

сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса обучающихся к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их

функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)1.

## **1.2 Место учебной дисциплины в учебном плане**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ). В учебных планах ОГА ОПУ «НТТТ» дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных базовых учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

## **1.3 Результаты освоения учебной дисциплины**

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

### **личностных:**

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

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

**метапредметных:**

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

**предметных:**

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего),	117
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	107
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего),</b>	<b>58</b>
в том числе: подготовка рефератов, докладов, индивидуального проекта с использованием информационных технологий, организация режима дня, труда и отдыха, рационального питания и двигательной активности и др	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>дифференцированный зачет</b>



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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы	Объем часов
<b>Теоретические занятия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	<b>10</b>
	2 Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
	3 Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	
	4 Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье.	
	5 Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	
<b>РАЗДЕЛ 1.ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
<b>Тема 1.1Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>
	1 Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	
	2 Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта.	
	3 Закрепление техники бега с низкого и высокого старта	
	4 Закрепление техники бега с низкого и высокого старта	
	5 Совершенствование бега по прямой с различной скоростью	

<b>Тема 1.2 Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		8
	1	Совершенствование техники передачи и приема эстафетной палочки Эстафетный бег 4*100; 4*400.	
	2	Совершенствование техники передачи и приема эстафетной палочки в беге; в беге на месте с переходом в ускорение принявшего эстафетную палочку; просто в беге	
	3	Закрепление техники передачи и приема эстафетной палочки в беге; в беге на месте с переходом в ускорение принявшего эстафетную палочку; просто в беге	
	4	Сдача контрольных нормативов	
<b>Тема 1.3 Силовая подготовка (подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа руки за головой)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4
	1	Совершенствование техники отжимания из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу)	
<b>РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ</b>			<b>22</b>
<b>Тема 2.1 Техника игры в нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		10
	1	Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры	
	2	Закрепление техники перемещения, передачи и подачи мяча. Совершенствование передачи и приема мяча двумя	
	3	Сдача контрольных нормативов	
	4	Совершенствование приема мяча снизу и сверху двумя руками	
	5	Совершенствование приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, бедро, спину.	
<b>Тема 2.2 Техника игры в защите</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		8
	1	Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. Игра по упрощенным правилам волейбола.	
	2	Закрепление техники приема и передачи мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа	
	3	Закрепление техники приема и передачи мяча двумя руками снизу на месте перед собой,	

		слева, справа после перемещений вперед, назад, в стороны. Сдача контрольных нормативов	
<b>Тема 2.3 Учебно-тренировочная игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4
	1	Командные тактические действия в нападении и защите	
	2	Командная игра в волейбол	
	3	Упражнения по технике и тактике. Командные тактические действия в нападении	
<b>РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ</b>			<b>20</b>
<b>Тема 3.1 Техника перемещений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		6
	1	Баскетбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	
	2	Совершенствование технических и тактических приемов ловли и передачи мяча.	
	3	Совершенствование в перемещениях, стойках и остановках.	
	4	Технические приемы: повороты на месте после ведения и передачи, перемещения в нападении с защитником (рывки, обманные движения, бег с изменениями направления и скорости) перемещения в защите	
<b>Тема 3.2 Ловли и передачи мяча. Ведение мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		6
	1	Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча (правой и левой рукой).	
	2	Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой). Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения	
	3	Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости (перевод мяча перед собой), ведение мяча с защитником (ведение мяча без зрительного контроля над мячом), ведение мяча с обводкой стоек (перевод мяча с поворотом)	
<b>Тема 3.3 Бросок мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1	Закрепление техники броска двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от плеча с места	
	2	Совершенствование броска одной рукой сверху в прыжке. Сдача контрольных нормативов	
<b>Тема 3.4. Техника овладения мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1	Совершенствование вырывания мяча; выбивания мяча (при ведении); перехват мяча (при передаче).	

<b>Тема 3.5. Техника нападения и техника защиты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>
	1	Техника нападения. Индивидуальные действия: а) действия без мяча (выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде) б) действия с мячом (применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников, применение изученных способов передачи)	
	2	Техники защиты. Сдача контрольных нормативов	
	3	Командное взаимодействие в баскетболе	
	2	Совершенствование прыжков через короткую скакалку	
	3	Прохождение полосы препятствий на технику. Подвижные игры и эстафеты	
<b>РАЗДЕЛ 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>			<b>22</b>
<b>Тема 4.1 Одновременные и попеременные хода</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>
	1	Совершенствование техники выполнения одновременных ходов	
	2	Обучение попеременно - двушажного хода, попеременно четырехшажного хода	
<b>Тема 4.2 Переход с одновременных ходов на попеременные. Коньковый ход</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>
	1	Обучение технике перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	
	2	Обучение коньковому шагу на равнине, на пологом склоне, без палок, и с палками ,прохождение дистанции коньковым ходом.	
	3	Сдача контрольных нормативов	
<b>Тема 4.3 Спуски, подъемы, повороты, торможения, преодоления препятствий</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>
	1	Закрепление технических приемов: спуски в низкой стойке, основной, высокой; подъемы скользящим шагом, скользящим бегом, полуюлочкой, елочкой.	
	2	Совершенствование выполнения поворотов переступанием, плугом, махом на параллельных лыжах, упором; торможения плугом, упором, боковым соскальзыванием; преодоление канав, лежащих деревьев	
<b>Тема 4.4 Основные элементы тактики лыжных гонок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>
	1	Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	
	2	Сдача контрольных нормативов	
<b>РАЗДЕЛ 5. ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			<b>21</b>
<b>Тема 5.1 Практические</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>

<b>занятия.</b>	1	Гимнастика. Строевая подготовка: построение, перестроения, повороты на месте и в движении индивидуально и в строю, выход из строя, сдача рапорта.	
	2	ОРУ. Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия.	
	3	Упражнения на развитие силы: С преодолением собственного веса, парные упражнения с сопротивлением, упражнения с отягощением, поднимание и переноска груза, гиревой спорт.	
	4	Занятие избранным видом спорта	
<b>Тема 5.2 Методико-практические занятия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>11</b>
	1	Методика проведения разминки в УТЗ	
	2	Простейшие методы оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств ФК для их направленной коррекции.	
	3	. Основы методики самомассажа.	
	4	Методы контроля над состоянием здоровья и физическим развитием.	
<b>Аудиторная нагрузка обучающихся</b>			<b>117</b>
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> предполагает подготовку рефератов, докладов, индивидуального проекта с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)			<b>58</b>
<b>Всего, часов</b>			<b>175</b>

### 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта.</p> <p>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания.</p> <p>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
Учебно-методические занятия	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>

2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
Виды спорта по выбору	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>
Ритмическая гимнастика	<p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.</p> <p>Освоение техники безопасности занятий</p>

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует:

1. Наличие спортивного зала и необходимого спортивного инвентаря:
  - баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон; столы теннисные, ракетки для настольного тенниса;
  - оборудование для силовых упражнений (например: тренажеры, гантели, гири, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
  - оборудование для занятий аэробикой (например: скакалки, гимнастические коврики, фитболы, обручи);
  - гимнастическая перекладина, шведская стенка, скамейки, маты гимнастические, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания, борцовский ковер;
  - шахматы, шашки, часы шахматные, дартс;
2. Наличие компьютерного класса для проведения обзорных лекций (по необходимости).

### **4.2 Информационное обеспечение обучения**

#### **основные источники:**

1. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2014. — 256 с. <https://www.book.ru/book/916621/view>
2. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2009.
3. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - 5-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2012.

#### **дополнительные источники:**

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>

#### **интернет – ресурсы:**

Основы методики занятий физкультурными упражнениями. – Режим доступа: [www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm](http://www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm);  
Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. – Режим доступа: [www.know.su/link\\_8537\\_21.html](http://www.know.su/link_8537_21.html);  
Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: [www.otherreferats.allbest.ru](http://www.otherreferats.allbest.ru).



## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>личностных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</li> <li>– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> </ul>	<p>Входной контроль: сдача контрольных нормативов Текущий контроль: сдача контрольных нормативов, наблюдение выполнения упражнений</p> <p>Входной контроль: сдача контрольных нормативов Текущий контроль: сдача контрольных нормативов, наблюдение выполнения упражнений</p>

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в

Входной контроль: сдача контрольных нормативов  
Текущий контроль: сдача контрольных нормативов, наблюдение выполнения упражнений

<p>режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
---	--

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### Оценка уровня физических способностей обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше 4,3	5,1—4,8	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9—5,3	6,1 и ниже 6,1
			17		5,0—4,7		5,9—5,3		
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3 и выше 7,2	8,0—7,7	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3—8,7	9,7 и ниже 9,6
			17		7,9—7,5		9,3—8,7		
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше 240	195—210	180 и ниже 190	210 и выше 210	170—190	160 и ниже 160
			17		205—220		170—190		
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше 1500	1 300—1 400	1 100 и ниже 1 100	1 300 и выше 1 300	1 050—1 200	900 и ниже 900
			17		1 300—1 400		1 050—1 200		
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше 15	9—12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12—14	7 и ниже 7
			17		9—12		12—14		
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше 12	8—9	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15	6 и ниже 6
			17		9—10		13—15		

### Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

### Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

9. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
--	------	------	--------

### **Требования к результатам обучения обучающихся специального учебного отделения**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  1. сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре
  2. высотой до 50 см);
  3. подтягивание на перекладине (юноши);
  4. поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  5. прыжки в длину с места;
  6. бег 100 м;
  7. бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  8. тест Купера — 12-минутное передвижение;
  9. плавание — 50 м (без учета времени);
  - 10.** бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

## **1.2 Критерии оценки для проведения дифференцированного зачета по дисциплине**

**Оценка «отлично»** выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логично его излагает, умеет тесно связывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

**Оценка «хорошо»** выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу его излагает, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет творческие положения при решении практических задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если он обладает знаниями только основного материала, но не усвоил материал в пределах дидактической единицы, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач или решает их с неточностями.

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки при ответе, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.

## **1.3 Методические материалы, определяющие процедуру оценивания по дисциплине**

Процедура оценивания результатов освоения программы дисциплины включает в себя оценку уровня сформированности компетенций обучающегося.

При сдаче дифференцированного зачета:

- знания обучающегося могут проверяться при ответе на теоретические вопросы;
- степень владения умениями при выполнении практических заданий.

## 7.ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа: одобрена на 20\_\_/\_ учебный год и утверждена  
начальником учебно – методического отдела  
от \_\_\_\_ \_\_\_\_\_ 20\_\_г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Рабочая программа: одобрена на 20\_\_/\_ учебный год и утверждена  
начальником учебно – методического отдела  
от \_\_\_\_ \_\_\_\_\_ 20\_\_г.

\_\_\_\_\_  
(подпись)