# Приложение 10

к ООП СПО по специальности  **36.02.01 Ветеринария**

**Департамент образования и науки Тюменской области**

ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 Физическая культура**

2021

**Организация-разработчик:**

1. ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум».

**Разработчик:**

1. Ахмадеев Камиль Наилович, преподаватель ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум».

**Рассмотрено** на заседании цикловой комиссии педагогических работников

гуманитарных, социально-экономических, математических и естественнонаучных

дисциплин

Протокол № 10 от «28» июня 2021 г.

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Коломоец Ю.Г./

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | стр. |
|  | 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ |  |
|  | 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ |  |
|  | 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ |  |
|  | 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ |  |

**1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 Физическая культура.**

* 1. **Область применения программы**

Программа предмета ОУП.06 Физическая культура является частью основной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена).

Программа предмета «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

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.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

**1.2. Место предмета в структуре основной образовательной программы:** входит в общеобразовательный цикл.

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

* 1. **Цели и задачи ОУП.06 Физическая культура – требования к результатам освоения предмета:**

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.

Освоение содержания предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате изучения предмета обучающийся должен освоить общие и профессиональные компетенции:

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

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

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

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

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 123 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 123 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУП.06 Физическая культура**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **123** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **123** |
| в том числе: |  |
| теоретические занятия | 2 |
| практические занятия | 121 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **-** |
| **Итоговая аттестация** в форме *дифференцированного зачета* |  |

**2.2. Тематический план и содержание предмета ОУП. 06Физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы,**  **самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** | **Осваиваемые элементы компетенций** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Раздел 1.** | **Значении ФК и спорта в профессиональной подготовке студентов СПО** | **2** |  |  |
| **Тема 1.1**  **Ведение** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО |  | 1 | ОК 2,3,6 |
| Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 1 |
| Основы методики самостоятельных занятии физическими упражнениями. | 1 |
| Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | 1 |
| **Раздел 2.** | **Легкая атлетика** | **18** |  |  |
| **Тема 2.1**  **Бег на короткие дистанции** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Беговые упражнения |  | 1 | ОК 2,3,6 |
| Бег из различных исходных положений | 2 |
| Бег100м. | 2 |
| Эстафетный бег4х100 | 2 |
| Практическое занятие №1 Бег на короткие дистанции | 6 |  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений. |  |  |  |
| **Тема 2.2**  **Бег на средние дистанции** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Бег с изменением направления движения |  | 2 | ОК 2,3,6 |
| Бег с преодолением простейших препятствий | 2 |
| Длительный бег в равномерном темпе | 2 |
| Бег 500м, 1000м | 2 |
| Бег 3000 м | 2 |
| Передача и приём эстафетной палочки в беге | 2 |
| Старт и стартовый разгон бегуна | 2 |
| Эстафетный бег | 2 |
| Практическое занятие № 2 Кроссовый и эстафетный бег | 6 |  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе. |  |  |  |
| **Тема 2.3**  **Толкания ядра** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Толкания ядра с места |  | 1 | ОК 2,3,6 |
| Толкания ядра с поворота | 1 |
| Толкания ядра со скачка | 1 |
| Практическое занятие №3 |  |  |  |
| Самостоятельная работа: имитация толкания ядра с места, с поворота, со скачка. | 2 |  |  |
| **Тема 2.4**  **Прыжок в высоту с разбега** | Содержание учебного материала |  |  | ОК 2,3,6 |
| Выполнение разбега, толчка, полета, приземления | 2 |
| Прыжки в высоту способом ножницы | 2 |
| Совершенствование техники прыжка | 2 |
| Практическое занятие №4 | 2 |  |  |
| Самостоятельная работа: прыжок с продвижением вперед на одной и двух ногах, перекаты с пятки на носок, маховые движения ногой и использованием стены, сочетание маха с отталкиванием. |  |  |  |
| **Контрольный норматив** | Бег 100м, 1000м, эстафетный бег. Прыжки в длину с места | 2 |  | ОК 2,3,6 |
| **Раздел 3.** | **Волейбол** | **21** |  |  |
| **Тема 3.1.**  **Стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Основная, устойчивая, бег, стойки передвижения, нижняя прямая подача, нижняя боковая, верхняя боковая. |  | 1 | ОК 2,3,6 |
| Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, бедро, спину. | 1 |
| Прием мяча одной рукой в падении, прием двумя руками снизу в падении, передача вперед, передача назад. | 1 |
| Практическое занятие №5 Стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи | 4 |  |  |
| Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты. |  |  | ОК 2,3,6 |
| **Тема 3.2.**  **Техника игры в нападении** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Упражнения по технике для обучения стойкам и перемещениям |  | 2 |  |
| Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие) | 2 |
| Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперёд, назад, в стороны | 2 |
| Верхняя, нижняя, прямая подачи | 2 | ОК 2,3,6 |
| Нападающий удар | 2 |
| Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести | 2 |
| Практическое занятие №6 Техника игры в нападении | 6 |  |
| Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты. |  |  |  |
| **Тема 3.3.**  **Техника игры в защите** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа |  | 2 | ОК 2,3,6 |
| Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны | 2 |
| Приём мяча после подачи | 2 |
| Блокирование | 2 |
| Подвижные игры | 2 |
| Командные тактические действия | 3 |
| Учебная игра |  |
| Практическое занятие №7 Техника игры в защите | 4 |  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. |  |  |  |
| **Тема 3.4.**  **Учебно-тренировочная игра** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Упражнения по технике и тактике |  | 3 | ОК 2,3,6 |
| Командные тактические действия в нападении | 3 |
| Тактические действия в защите | 3 |
| Подвижные игры и эстафеты | 3 |
| Правила игры в волейбол, судейство | 2 |
| Учебно-тренировочная игра | 3 |
| Практическое занятие №8 Учебно-тренировочная игра | 5 |  |  |
| Самостоятельная работа: подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра |  |  |  |
| **Контрольный норматив** | Передачи и подачи мяча сверху и снизу. | 2 | 3 |  |
| **Раздел 4.** | **Атлетическая гимнастика** | **10** |  |  |
| **Тема 4.1.**  **Развитие силовых качеств** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Упражнения с гантелями |  | 2 |  |
| Упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса) | 2 | ОК 2,3,6 |
| Статические упражнения. | 2 |
| Практическое занятие № 9 Развитие силовых качеств | 2 |  |
| Самостоятельная работа: отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди, |  |  |  |
| **Тема 4.2.**  **Развитие силовой выносливости** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Жим штанги лёжа |  | 2 | ОК 2,3,6 |
| Подъём гири 8кг. и 16кг. По длинному и короткому циклу | 2 |
| Практическое занятие№10 Развитие силовой выносливости | 2 |  |
| Самостоятельная работа: Упражнения с отягощениями, кроссовый бег, приседания, отжимания, прыжки через скакалку. |  |  |  |
| **Тема 4.3.**  **Комплексное развитие мышц** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Упражнения для брюшного пресса |  | 2 | ОК 2,3,6 |
| сгибание ног на тренажёре | 2 |
| упражнения для мышц плечевого пояса | 2 |
| упражнения для мышц бёдер | 2 |
| становая тяга | 2 |
| упражнения на гибкость, растяжка | 2 |
| упражнения на беговой дорожке, на велоэргометре | 2 |
| жим в упоре на тренажёре | 2 |
| поднимание ног в угол на тренажере | 2 |
| Практическое занятие№11 Комплексное развитие мышц | 4 |  |  |
| Самостоятельная работа: Бег, беговые упражнения, приседание, поднимание ног в угол, лёжа на полу, отжимание, подтягивание. |  |  |  |
| **Контрольные нормативы** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Подъём гири 12кг и 16кг. |  | 2 | ОК 2,3,6 |
| жим штанги лёжа | 2 |
| упражнение для пресса на тренажёре (поднимание ног в угол) | 2 |
| подтягивание | 2 |
| отжимание | 2 |
| Практическое занятие№12 Подготовка контрольных нормативов | 2 |  |  |
| Самостоятельная работа: Отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди, |  |  |  |
| **Раздел 5** | **Лыжная подготовка** | **24** |  |  |
| **Тема 5.1.**  **Одновременные и попеременные хода** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Техника выполнения ходов: скользящий шаг, одновременный безшажный ход, |  | 2 | ОК 2,3,6 |
| Одновременный одношажный ход | 2 |
| Одновременный двухшажный ход | 2 |
| Попеременный двухшажный ход | 2 |
| Попеременный 4-шажный ход | 2 |
| Коньковый ход | 2 |
| Практическое занятие №13 | 6 |  |  |
| Самостоятельная работа: имитация лыжника в посадке, скользящий шаг, выполнение техники ходов на месте: безшажный ход; одновременный одношажный, одновременный двухшажный с продвижением |  |  |  |
| **Тема 5.2.**  **Спуски, подъемы, торможения, повороты** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Спуски в основной стойке, низкой, средней |  | 3 | ОК 2,3,6 |
| Подъемы ступающим шагом, скользящим шагом, елочкой, полуелочкой | 3 |
| Повороты переступанием, из упора, махом | 3 |
| Торможения упором, плугом, боковым соскальзыванием | 3 |
| Практическое занятие №14 | 4 |  |  |
| Самостоятельная работа: выполнение стоек на месте, выполнение имитации подъемов, поворотов, и торможений |  |  |  |
| **Тема 5.3.**  **Переходы с хода на ход** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Переход с одновременных ходов на попеременные |  | 2 | ОК 2,3,6 |
| Переход с попеременных на одновременные | 2 |
| Практическое занятие №15 | 4 |  |  |
| Самостоятельная работа: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояний лыжни |  |  |  |
| **Тема 5.4.**  **Коньковый ход** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Коньковый шаг на равнине |  | 2 | ОК 2,3,6 |
| Коньковый ход на пологом склоне без палок и с палками | 2 |
| Прохождение дистанции коньковым ходом | 2 |
| Практическое занятие №16 | 6 |  |  |
| Самостоятельная работа: имитация конькового хода, выполнение конькового хода на лыжне с палками и без палок |  |  |  |
| **Тема 5.5.**  **Основные элементы тактики лыжных гонок** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Распределение сил на дистанции |  | 2 |  |
| Лидирование и обгон, финиширование | 2 | ОК 2,3,6 |
| Прохождение дистанции в 5-10 км | 2 |
| Практическая работа №17 | 2 |  |  |
| Самостоятельная работа: прохождение дистанции 5-10км с применением техники лыжных ходов, согласно правилам соревнований |  |  |  |
| **Контрольные нормативы** | Лыжные гонки на дистанцию-5 км. | 2 | 3 | ОК 2,3,6 |
| **Раздел 6.** | **Гимнастика** | **24** |  |  |
| **Тема 6.1.**  **Гимнастические упражнения** | Содержание учебного материала |  |  | ОК 2,3,6 |
| Упражнения в парах |  | 3 |
| Упражнения с гимнастическими палками | 3 |
| Упражнения с набивными мячами | 3 |
| Упражнения с гантелями | 3 |
| Упражнения у гимнастической стенки | 3 |
| Практическое занятие №18 | 6 |  |  |
| Самостоятельная работа: комплекс утренней гимнастики, акробатика, подтягивание на перекладине, упражнения на равновесие, отжимание от пола, скамейки. |  |  |  |
| **Тема 6.2.**  **Опорный прыжок** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Козел в ширину, прыжок ноги врозь |  | 3 | ОК 2,3,6 |
| Конь в длину, ноги врозь | 3 |
| Козел в ширину, согнув ноги | 3 |
| Практическое занятие №19 | 4 |  |  |
| Самостоятельная работа: прыжки на месте в высоту, прыжки в высоту с разведением и сведением ног, присед, прыжки вверх прогнувшись с приземлением на ноги |  |  |  |
| **Тема 6.3.**  **Акробатика** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Кувырки вперед с мостика, кувырки вперед и назад, в группировке |  | 3 | ОК 2,3,6 |
| Переворот в сторону, «боком» | 3 |
| Стойка на лопатках, на голове, и руках | 3 |
| Стойка на руках | 3 |
| Лазание по канату |  |  |  |
| Практическое занятие №20 | 6 |  |  |
| Самостоятельная работа: упражнения на равновесие, выполнение приседаний и выпадов, наклонов, поворотов, комплекс утренней гимнастики |  |  |  |
| **Тема 6.4.**  **Упражнения для профилактики простудных заболеваний и коррекции зрения** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Упражнения на внимание, висы, упоры, стойки, передвижения |  | 3 |  |
| Строевые упражнения | 3 | ОК 2,3,6 |
| Игры и эстафеты | 3 |
| Специальные упражнения | 3 |
| Комплекс упражнений вводный и производственной гимнастики | 3 |
| Практическое занятие №21 | 4 |  |
| Самостоятельная работа: методы и приемы закаливания, составление комплекса вводной и производственной гимнастики, упражнения на внимание |  |  |  |
| **Тема 6.5.**  **Перекладина** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Выполнение элементов на высокой перекладине | 2 | ОК 2,3,6 |
|  |
| Выполнение элементов на низкой перекладине | 2 |
| Соединение элементов в комбинации, их выполнение | 2 |
| Практическое занятие №22 | 2 |  |  |
| Самостоятельная работа: подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения лежа на спине, отжимание от пола, отжимание с хлопками |  |  |  |
| **Контрольные нормативы** | Кувырок вперед и назад, мост с основной стойки, стойка на лопатках Подтягивание на перекладине, наклон вперед из положения лежа на спине, отжимание от пола. | 2 |  | ОК 2,3,6 |
| **Раздел 7.** | **Баскетбол** | **24** |  |  |
| **Тема 7.1.**  **Техника перемещений** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Стойки, перемещения и остановки |  |  | ОК 2,3,6 |
| Бег, повернувшись лицом и спиной вперёд, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки | 2 |
| Остановка в два шага, остановка прыжком | 2 |
| Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево | 2 |
| Повороты: вперёд, назад | 2 |
| Повороты на месте после ведения и передачи, перемещения в нападении с защитником (рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости), перемещения в защите | 2 |
| Практическое занятие №23 Техника перемещений | 4 |  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: стойки, перемещения и остановки. Бег, повернувшись лицом и спиной вперёд, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки. Остановка в два шага, остановка прыжком. Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево. Повороты: вперёд, назад.  Рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости, перемещения в защите |  |  |  |
| **Тема 7.2.**  **Ловли и передачи мяча** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении |  | 2 |  |
| Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы) | 2 |  |
| Ловля и передача мяча с отскоком от пола | 2 | ОК 2,3,6 |
| Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой) | 2 |
| Ловля и передача мяча при встречном движении, ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя передача мяча (одной рукой) | 2 |
| Практическое занятие №24 Ловли и передачи мяча | 2 |  |
| Самостоятельная работа: отжимание от стула, отжимание от стула в упоре сзади, отталкивание стоя от стены на пальцах (расстояние от стены 1 метр), прыжки на месте, прыжки через скакалку (на правой, на левой). Упражнения с мячом: перекатывание, раздави мяч. Упражнения с мячом: вращение мяча на пальце; восьмёрка |  |  |  |
| **Тема 7.3.**  **Ведение мяча** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой) |  | 2 | ОК 2,3,6 |
| Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения | 2 |
| Ведение мяча с изменением высоты отскока | 2 |
| Ведение мяча с последующей остановкой | 2 |
| Практическое занятие №25 Ведение мяча | 6 |  |
| Самостоятельная работа: отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены, выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями.  Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами, «спящий». |  |  |  |
| **Тема 7.4.**  **Бросок мяча** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Бросок двумя руками от груди с места |  | 2 | ОК 2,3,6 |
| Бросок мяча одной рукой от плеча с места | 2 |
| Бросок одной рукой сверху | 2 |
| Штрафной бросок | 2 |
| Бросок в прыжке с места, после ведения | 2 |
| Практическое занятие №26 Бросок мяча | 6 |  |
| Самостоятельная работа: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. |  |  |  |
| **Тема 7.5**  **Техника нападения и техника защиты** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Техника нападения |  | 3 | ОК 2,3,6 |
| Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом | 3 |
| Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва | 3 |
| Техники защиты | 3 |
| Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва | 3 |
| Групповые действия: взаимодействие двух игроков | 3 | ОК 2,3,6 |
| Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты | 3 |
| Практическое занятие №27 Техника нападения и техника защиты | 2 |  |
| Самостоятельная работа: Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. |  |  |  |
| **Тема 7.6**  **Подвижные игры.**  **Учебно-тренировочные игры** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему» «Подвижная цель», «Мяч — водящему», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч», «10 передач» и эстафеты с элементами баскетбола |  | 3 | ОК 2,3,6 |
| Учебные игры | 3 |
| Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников, игровых взаимодействий трёх нападающих против трёх защитников | 3 |
| Практическое занятие № 28 Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры | 2 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу. |  |  |  |
| **Контрольный норматив** | Броски мяча в корзину со штрафной линии, по точкам, трехочковые броски. | 2 | 3 | ОК 2,3,6 |
| **Обязательная учебная нагрузка:**  **Максимальная учебная нагрузка:** | | **123**  **123** |  |  |

# 3. условия реализации программы УчебноГО ПРЕДМЕТА

**ОУП.06 Физическая культура**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

**Оборудование спортивного комплекса:**

- посадочные места по количеству обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

- учебно-методический комплект по дисциплине;

- беговая дорожка Т-307- 2шт.;

- велоэргометр - 2шт.;

- скамья для пресса;

- скамья для жима;

- скамья скотта;

- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;

- гири;

- мячи волейбольные;

- мячи баскетбольные;

- мячи футбольные;

- щиты баскетбольные;

- сетка волейбольная;

- информационные стенды

- перекладина

- канат

- конь

- козел

- маты

- гимнастические палки

- скакалки

- лыжный инвентарь

**Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

**Основные источники:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437146/p.2> - 1 экз

**Дополнительные источники:**

1. Физическая культура: учеб. для студ. учреждений сред. проф. учеб. образования / [Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев]. – 16-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 176 с.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. - 8-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2015. - 304 с.

**Интернет – ресурсы:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437146/p.2> - 1 экз
2. Бишаева, А.А. Физическая культура.: учебник / Бишаева А.А., Малков А.А. — Москва: КноРус, 2020. — 311 с. — (бакалавриат). — ISBN 978-5-406-07466-4. — URL: <https://book.ru/book/932717>— Текст: электронный
3. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>;
4. Методика организации и проведения занятий по «Физической. культуре» для студентов отнесенных к специальной медицинской группе. – Режим доступа: [www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc](http://www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc);
5. Основы методики занятий физкультурными упражнениями . – Режим доступа:  [www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm](http://www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm);
6. Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>;
7. Физкультура в школе. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html>;
8. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. – Режим доступа: [www.know.su/link\_8537\_21.html](http://www.know.su/link_8537_21.html);
9. Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: [www.otherreferats.allbest.ru](http://www.otherreferats.allbest.ru);
10. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Учебно-методические материалы. – Режим доступа:[www.fcior.edu.ru](http://www.fcior.edu.ru);
11. Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru>;
12. Национальный портал "Российский общеобразовательный портал». - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>;
13. Естественнонаучный образовательный портал. - Режим доступа: <http://en.edu.ru>;
14. Специализированный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании». - Режим доступа: <http://www.ict.edu.ru>;
15. Электронная библиотека. Электронные учебники. - Режим доступа: <http://subscribe.ru/group/mehanika-studentam/>

**4. Контроль и оценка результатов освоения ПРЕДМЕТА**

**4.1. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по предмету.**

**Критерии оценивания компетенций:**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание обучения | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов  (на уровне учебных действий) |
| теоретическая часть | |
| Ведение. Физическая культура в общекуль­турной и профессио­нальной подготовке студентов СПО | Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.  Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 1. Основы методики са­мостоятельных занятий физическими упражне­ниями | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.  Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены |
| 2. Самоконтроль, его основные методы, по­казатели и критерии оценки | Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.  Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля |
| 3. Психофизиологиче­ские основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.  Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности |
|  | |
| 4. Физическая культура в профессиональной де­ятельности специалиста | Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.  Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования |
| практическая часть | |
| Учебно-методические занятия | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.  Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.  Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.  Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровье сберегающих технологий при работе за компьютером.  Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности |
| Учебно-тренировочные занятия | |
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).  Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.  толкание ядра; сдача контрольных нормативов |
| 2. Лыжная подготовка | Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.  Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  Сдача на оценку техники лыжных ходов.  Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.  Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях |
| 3. Гимнастика | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, 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. |
| 4. Спортивные игры | Освоение основных игровых элементов.  Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.  Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.  Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.  Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.  Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации |
| 2. Атлетическая гимна­стика, работа на трена­жерах | Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.  Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля |
| Содержание обучения | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий) |
| Внеаудиторная само­стоятельная работа | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.  Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.  Соблюдение техники безопасности |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты обучения  (развитие общих компетенций) | | Формы и методы контроля  и оценки результатов обучения |
| Шифр | Наименование |
| ОК 2. | Организовывает собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Экспертная оценка - направлена на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы.  Обратная связь - направлена на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. |
| ОК 3. | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | Диагностика - направлена на выявление типовых способов принятия решений. |
| ОК 6. | Работает в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | Взаимооценка - направлена на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. |

**4.2. Типовые контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по предмету**

**Раздел 1. Легкая атлетика**

Практическая работа

Выполнить нормативы в соответствии установленным требованиям

(см. таблица 1)

- бег 100м (сек); знание алгоритма и техники бега на короткие дистанции.

-бег 2000м, 3000м; знание алгоритма и техники бега на длинные дистанции.

- прыжок в высоту с разбега; знание алгоритма и техники прыжка в высоту.

- прыжок в длину с разбега; знание алгоритма и техники прыжка в длину.

- толкание ядра; знание алгоритма и техники толкания ядра.

Максимальное количество по разделу 40 баллов

**Раздел 2. Волейбол**

Выполните контрольные упражнения - предусмотренные КТП, соблюдая технику приемов, (таблица 2)

Практическая работа

Тема 2.1 Техника игры в защите и нападении

- прием мяча над собой; знание техники выполнения приема мяча над собой.

- прием мяча от стены; знание техники приема мяча от стены.

- передачи мяча через сетку (6м); знание техники передачи мяча.

- подача мяча через сетку; знание техники подачи мяча.

Максимальное количество баллов – 30 баллов

**Раздел 3. Баскетбол**

Выполните контрольные упражнения - предусмотренные КТП, соблюдая технику приемов, (таблица 3)

Практическая работа

Тема 3.1 Техника игры в защите и нападении

- Передача двумя руками от груди; знание техники выполнения передачи двумя руками от груди.

- Бросок одной рукой сверху; знание техники выполнения броска одной рукой сверху.

- Штрафной бросок; знание техники выполнения броска со штрафной линии.

- Ведение мяча с изменением направления; знание техники ведения мяча.

Максимальное количество по разделу 40 баллов

**Раздел 4. Атлетическая гимнастика**

Выполните контрольные упражнения - предусмотренные КТП, соблюдая технику приемов, (таблица 4)

Практическая работа

Тема 4.1 Развитие силовых качеств

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; знание техники выполнения отжимания от пола.

- Рывок одной гири; знание техники выполнения рывка одной гири.

- Жим лежа; знание техники выполнения жима лежа.

- Становая тяга, знание техники выполнения становой тяги

Максимальное количество по разделу 40 баллов

**Раздел 5. Гимнастика**

Выполните контрольные упражнения - предусмотренные КТП, соблюдая технику приемов, (таблица 5).

Практическая работа

Тема 5.1 Гимнастические упражнения

- Опорный прыжок; знание техники выполнения опорного прыжка.

- Стойка на лопатках; знание техники выполнения стойки на лопатках.

- Лазание по канату; знание техники выполнения лазания по канату.

- Прыжки со скакалкой; знание техники выполнения прыжков на скакалке.

Максимальное количество по разделу 40 баллов

**Раздел 3. Лыжная подготовка**

Выполнить нормативы в соответствии установленным требованиям (см. таблица № 6).

Практическая работа

Тема 3.1 Техника лыжных ходов

- ОРУ на лыжах; знание техники выполнения упражнений с лыжными палками.

- повороты на месте и в движении; знание техники выполнения поворотов на 180, 360\* в 2 приема.

- гонка в эстафете 3/5 км; знание техники массового старта, финального усилия.

- гонка с преследованием 5км; знание техники поэтапного старта, прохождение дистанции свободным стилем.

Максимальное количество- 70 баллов

**2.3 Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине**

Предметом оценки являются знания, умения и навыки выполнения практических упражнений по дисциплине. Контроль и оценка осуществляется с использованием нормативов по разделам «Легкая атлетика», «Волейбол», «Баскетбол», «Атлетическая гимнастика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка».

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование рейтинговой системы оценивания обучающихся.

**Задания для дифференцированного зачета**

**Инструкция для обучающихся**

Внимательно прочитайте или прослушайте задание. Выполните предложенные контрольные упражнения. Время выполнения – 90 минут.

**Задания**

**Вариант 1** (1 семестр)

1. Прыжок в длину с места (см);
2. Подтягивание на низкой/высокой перекладине (кол-во);
3. Поднимание туловища из положения лежа (кол-во);
4. Наклон вперед с прямыми ногами (см);
5. Челночный бег 3х10м (сек).

В тестовое задание включены 5 способов определения уровня физической подготовленности на различные группы мышц. В заданиях 2-4 – дается одна попытка, в 1 и 5 дается 3 попытки, учитывается лучший результат. Максимальное количество за выполнение каждого задания - 5 баллов. Максимальное количество за зачет-25 баллов.

**Вариант 2**(2 семестр)

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во);
2. Бег 2/3 км (мин/сек);
3. Комплекс упражнений производственной гимнастики (кол-во упр.)

В тестовое задание включены 2 способа определения уровня физической подготовленности, и один комплекс упражнений производственной гимнастики.

В каждом задании дается 1 попытка. Количество баллов за 1 задание -5, за 2 и 3 задание - по 10 баллов. Максимальное количество за зачет-25 баллов.

Дифференцированный зачет проводится в группе индивидуально у каждого учащегося. Время выполнения – 90 мин.

Оборудование и инвентарь: свисток, секундомер, гранаты, гимнастические коврики, перекладина, рулетка, мяч волейбольный, баскетбольный, лыжный инвентарь (в соответствии с зачетным материалом).

**4.3. Система оценивания**

Контрольные нормативы оценки

усвоения умений и навыков по разделу 1«Легкая атлетика»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Бег 100м (сек) | | | Прыжок в высоту с разбега (см) | | | Прыжок в длину с разбега (см) | | | Толкание ядра (см) | | | Бег 2-3 км (мин/сек) | | |
| Баллы | 4б | 5б | 6б | 4б | 6б | 8б | 4б | 6б | 8б | 4б | 6б | 8б | 7б | 8б | 10б |
| Юноши  Девушки | 14.0  16.5 | 13.3  16.0 | 12.8  15.8 | 125  115 | 130  120 | 135  120 | 380  310 | 390  320 | 440  360 | 680  400 | 730  450 | 780  500 | 14.0  11.35 | 13.30  11.15 | 12.30  10.30 |
| 40 баллов | | | | | | | | | | | | | | | |

Контрольные нормативы оценки

усвоения умений и навыков по разделу 2 «Волейбол»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Прием над собой | | | Прием от стенки | | | Передача ч/з сетку | | | Подача  мяча | | | Нападающий удар | | |
| Баллы | 4б | 5б | 6б | 4б | 5б | 6б | 4б | 5б | 6б | 4б | 5б | 6б | 4б | 5б | 6б |
| Юноши  Девушки | 15  12 | 20  16 | 25  20 | 10  10 | 14  14 | 18  18 | 15  12 | 20  16 | 25  20 | 2  2 | 3  3 | 4  4 | 5  4 | 6  5 | 7  6 |
| 30 баллов | | | | | | | | | | | | | | | |

Контрольные нормативы оценки

усвоения умений и навыков по разделу 3 «Баскетбол»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Бросок в кольцо с 5-ти точек (кол-во) | | | Штрафной бросок из 10 бросков  (кол-во) | | | Бросок мяча в кольцо в движении из 10 бросков (кол-во) | | | **Ведение мяча с бросками в корзину из-под щита 2 броска (сек)** | | | **Бросок мяча в корзину из под щита. 10 бросков (кол-во)** | | |
| Баллы | 4б | 5б | 6б | 4б | 5б | 6б | 4б | 5б | 6б | 4б | 5б | 6б | 4б | 5б | 6б |
| Юноши  Девушки | 3  2 | 4  3 | 5  4 | 5  5 | 7  6 | 8  7 | 6  5 | 7  6 | 8  7 | 20  25 | 18  20 | 15  17 | 5  4 | 6  5 | 7  6 |
| 30 баллов | | | | | | | | | | | | | | | |

Контрольные нормативы оценки

усвоения умений и навыков по разделу 4 «Атлетическая гимнастика»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Отжимания от пола | | | Подтягивания на высокой и низкой перекладине | | | Рывок гири одной рукой (16, 8 кг) | | | Жим штанги лежа  (20, 30кг.) | | | Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. | | |
| Баллы | 6б | 8б | 10б | 4б | 6б | 8б | 6б | 8б | 10б | 4б | 5б | 6б | 4б | 5б | 6б |
| Юноши  Девушки | 30  10 | 35  15 | 40  20 | 9  9 | 12  12 | 15  15 | 25  15 | 30  20 | 35  25 | 20  9 | 25  12 | 30  15 | 30  20 | 40  30 | 50  40 |
| 40 баллов | | | | | | | | | | | | | | | |

Контрольные нормативы оценки

усвоения умений и навыков по разделу 5 «Гимнастика»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Кувырок вперед, назад 10 раз (сек) | | | Наклон вперед из положения сидя (см) | | | Прыжки со скакалкой за 1 мин.(кол-во) | | | Лазанье по канату (м) | | | Подтягивания на высокой/низкой перекладине  (кол-во). | | |
| Баллы | 6б | 8б | 10б | 4б | 6б | 8б | 4б | 6б | 8б | 4б | 5б | 6б | 4б | 6б | 8б |
| Юноши  Девушки | 14.0  16.5 | 13.3  16.0 | 12.8  15.8 | 6  7 | 8  9 | 13  16 | 115  100 | 125  110 | 135  120 | 3  2 | 4  3 | 5  4 | 9  9 | 12  12 | 15  15 |
| 40 баллов | | | | | | | | | | | | | | | |

Контрольные нормативы

по разделу 6 «Лыжная подготовка»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | ОРУ на лыжах | | | Повороты | | | Эстафета в парах | | | Гонка в эстафете | | | Гонка с преследованием | | |
| Баллы | 6 | 8 | 10 | 6 | 8 | 10 | 6 | 8 | 10 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| Юноши  Девушки | 6  6 | 8  8 | 10  10 | 1  1 | 2  2 | 3  3 | 6  6 | 8  8 | 10  10 | б/у  б/у | 25.00  20.00 | 23.40  19.00 | б/у  б/у | 25.00  20.00 | 23.40  19.00 |
| 70 баллов | | | | | | | | | | | | | | | |

Критерии оценки выполнения заданий по медицинским группам

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Медицинские группы | **Критерии оценки выполнения заданий** | | |
| Основная | Оценивается на общих основаниях:  - соблюдение техники безопасности;  - соблюдение техники выполнения упражнения;  - соблюдение тактики выполнения упражнения (уверенно, четко, в одном темпе);  - выполнение контрольных нормативов | | |
| Подготовительная  Специальная | Оценивается на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Запрещённые упражнения компенсируются устным ответом по ТБ, технике и методике выполнения упражнений, организации и проведения соревнований по заданной теме. | | |
| Освобожденные | Оцениваются:  - по умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность доступную для них;  - по участию в организации и проведении различных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;  - по уровню овладения знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека (доклад/реферат/ проект по индивидуальным темам) | | |
|  | 15 баллов | 20 баллов | 25 баллов |
| Устный ответ | За ответ, в котором частично отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, над должной аргументации и умения использования знаний на практике | За ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности |