***Приложение II.6***

к ООП СПО по специальности

**08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

Департамент образования и науки Тюменской области

ГАПОУ ТО «Тобольскиймногопрофильныйтехникум»

**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 Физическая культура**

2023

Рабочая программа учебного предметаразработана на основе:

- требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержаниюи результатам освоения учебного предмета Физическая культура;

- Федеральная рабочая программа среднего общего образования Физическая культура (базовый уровень);

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования поспециальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений от 10 01.2018 года N 2 (ред.01.09.2022), зарегистрирован в Минюсте России 26.01.2018 года N49797).

- Примерной рабочей программы общеобразовательного предмета Физическая культура для профессиональных образовательных организаций (рекомендована ФГБНУ Институт стратегии развития образования) и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения обра­зовательных программ среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения от 01.03.2023 №05-592)

**Организация-разработчик:**

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Тобольский многопрофильный техникум»

**Разработчик:**

1. Шастин Н.В., преподаватель ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум».

**«Рассмотрено»** на заседании цикловой комиссии педагогических работников гуманитарных, социально-экономических, математических и естественно-научных дисциплин (г.Тобольск)   
Протокол № 9 от 25.05.2023 г.  
Председатель ЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Коломоец Ю.Г../

**«Согласовано»**

Методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Симанова И.Н./

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебного предмета 4

2. Структура и примерное содержание учебного предмета 9

3. Условия реализации учебного предмета16

4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета23

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06. Физическая культура**

* 1. **Место предмета в структуре основной образовательной программы:**

Рабочая программа учебного предмета является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

**1.2. Цели и планируемые результаты освоения предмета:**

Содержание программы общеобразовательного предмета ОУП.06Физическая культура; направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК. 05, ОК. 06, ОК. 07, ОК. 08, ОК. 09

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ОК, ПК | Личностные и метапредметные результаты | Предметные результаты |
| ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09 | В части гражданского воспитания должны отражать:  — сформированность гражданской позиции обучающегосякак активного и ответственного члена российского общества;  — осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;  — принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;  — готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;  — готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;  — умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;  — готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности.  В части патриотического воспитания должны отражать:  — сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,  свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;  — ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;  — идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.  В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:  — осознание духовных ценностей российского народа;  — сформированность нравственного сознания, этического поведения;  — способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы  и ценности;  — осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;  — ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной  жизни в соответствии с традициями народов России.  В части эстетического воспитания должны отражать:  — эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;  — способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;  — убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;  — готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.  В части физического воспитания должны отражать:  — сформированность здорового и безопасного образа жизни,  ответственного отношения к своему здоровью;  — потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  — активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.  В части трудового воспитания должны отражать:  — готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;  — готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;  — интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профес-  сии и реализовывать собственные жизненные планы;  — готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.  В части экологического воспитания должны отражать:  — сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;  — планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;  — активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятныеэкологиче-  ские последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;  — расширение опыта деятельности экологической направленности.  В части ценностей научного познания должны отражать:  — сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики,  основанного на диалоге культур, способствующего осознанию  своего места в поликультурном мире;  — совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;  — осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность  индивидуально и в группе.  МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ  Овладение универсальными познавательными действиями:  1) *базовые логические действия:*  — самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;  — устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;  — определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;  — выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;  — разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;  — вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;  — координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  — развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;  2) *базовые исследовательские действия:*  — владеть навыками учебно-исследовательской и проектной  деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;  — овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);  — формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;  — ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;  — выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;  — анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;  — давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;  — осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;  — уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;  — уметь интегрировать знания из разных предметных областей;  — выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие аль тернативные решения;  3) *работа с информацией:*  — владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов  и форм представления;  — создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;  — оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;  — использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;  — владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.  Овладение универсальными коммуникативными действиями:  1) *общение:*  — осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;  — распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;  — владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;  — развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;  2) *совместная деятельность:*  — понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  — выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;  — принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять  план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;  — оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;  — предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;  — осуществлять позитивное стратегическое поведение в разичных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.  Овладение универсальными регулятивными действиями:  1) *самоорганизация:*  — самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;  — самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;  — давать оценку новым ситуациям;  — расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;  — делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;  — оценивать приобретённый опыт;  — способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой  образовательный и культурный уровень;  2) *самоконтроль:*  — давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;  — владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их  результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;  — уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;  — принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;  3) *принятие себя и других:*  — принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;  — принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;  — признавать своё право и право других на ошибки;  — развивать способность понимать мир с позиции другого человека. | 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);  2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;  6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты) |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Количество часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **72** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **72** |
| Основное содержание |  |
| теоретическое обучение | - |
| практические занятия | 72 |
| **Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)** |  |
| теоретическое обучение |  |
| практические занятия |  |
| **Промежуточная аттестация** в форме дифференцированного зачета | 2 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | | | **Объем**  **в часах** | **Умения и знания** |
| **Раздел 1.** | **Теоретический раздел** | | | **2** |  |
| **Тема 1.1Современное состояние физической культуры и спорта** | **Содержание учебного материала** | | | **2** |  |
| Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации | | |  |  |
| 1 | Физическая культура как часть культуры общества и человека. | | 1 | ПРб 01,  ЛР 02, ЛР 13,  МР 04, МР 05 |
| 2 | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | | 1 |
| ***Профессионально ориентированное содержание*** | | | **1** |  |
| 3 | Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека | | 1 | ПРб 01, ПРб 02,  ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13,  МР 01, МР 04, МР 09 |
| **Самостоятельная работа** | | |  |  |
| Выполнить презентацию по теме «Здоровое питание».  Выполнить дыхательные упражнения | | |  |  |
| **Раздел № 2** | **Практический раздел** | | | **32** |  |
| **Тема 2.1 Лёгкая атлетика** | **Содержание учебного материала, в том числе практических занятий** | | | **12** |  |
| Техника бега (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)  Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной  Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра  Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики  Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой | | |  |  |
| 4 | | Техника бега, кроссового бега | 1 | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07 |
| 5 | | Техника бега на короткие дистанции | 1 |
| 6 | | Техника бега на средние дистанции | 1 |
| 7 | | Техника бега на длинные дистанции | 1 |
| 8 | | Техника высокого и низкого старта | 1 |
| 9 | | Техника стартового разгона | 1 |
| 10 | | Техника финиширования | 1 |
| 11 | | Техника бега 100 м | 1 |
| 12 | | Техника эстафетного бега 4 \*100 м | 1 |
| 13 | | Техника эстафетного бега 4\*400 м | 1 |
| 14 | | Техника бега по прямой с различной скоростью | 1 |
| 15 | | Техника равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) | 1 |
| **Самостоятельная работа** | | |  |  |
| Выполнить закрепление беговых действий.  Занятия в спортивных секциях.  Упражнения на развитие двигательных способностей.  Изучение правил судейства по легкой атлетике.  Выполнить упражнения на выносливость.  Выполнить упражнения на скакалке. | | |  |  |
| **Тема 2.2 Основная гимнастика** | **Содержание учебного материала, в том числе практических занятий** | | | **8** |  |
| Строевые приемы: «Становись!, Равняйсь!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противоходом, змейкой   1. Построения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и.т.д.»; размыкания и смыкания 2. Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и.т.п). Общеразвивающие упражнения в парах   Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле | | |  |  |
| 16 | Строевые приемы: «Становись!, Равняйсь!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!» | | 1 | ПРб 01, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10,  ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07 |
| 17 | Расчеты по порядку, на первый и второй и др | | 1 |
| 18 | Повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» | | 1 |
| 19 | Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противоходом, змейкой. | | 1 |
| 20 | Построения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом» | | 1 |
| 21 | Построения и перестроения: «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и.т.д.» | | 1 |
| 22 | Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом. | | 1 |
| 23 | Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания | | 1 |
| **Самостоятельная работа** | | |  |  |
| Занятия в спортивных секциях.  Упражнения на развитие двигательных способностей.  Выполнить упражнения на скакалке.  Выполнить упражнения на дыхание | | |  |  |
| **Тема 2.3 Атлетическая гимнастика** | **Содержание учебного материала, в том числе практических занятий** | | | **8** |  |
| Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп  Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела  Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнесс оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах | | |  |  |
| 24 | | Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп | 1 | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07 |
| 25 | | Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела | 1 |
| 26 | | Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса | 1 |
| 27 | | Комплексы упражнений для мышц спины. | 1 |
| 28 | | Комплексы упражнений для мышц ног с использованием собственного веса. | 1 |
| 29 | | Комплекс упражнений со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами) | 1 |
| 30 | | Комплекс упражнений на силовых тренажерах | 1 |
| 31 | | Комплекс упражнений мышц пресса | 1 |
| ***Профессионально ориентированное содержание*** | | | **2** |  |
| 32 | | Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитанияс учётом специфики будущей профессиональной деятельности. | 1 | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07 |
| 33 | | Освоение упражнений профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностьюс учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 1 |
| **Самостоятельная работа** | | |  |  |
| Занятия в спортивных секциях.  Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на скакалке.  Выполнить упражнения на дыхание.  Выполнить упражнения на развитие мышц рук. | | |  |  |
| **Тема 2.4 Баскетбол** | **Содержание учебного материала, в том числе практических занятий** | | | **18** |  |
| 1. Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча 2. Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения. 3. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам 4. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола   Техника безопасности на занятиях баскетболом | | |  |  |
| 35 | | Техника выполнения перемещения, остановки, стойки игрока, повороты | 1 | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 05, ЛР 06,  ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07 |
| 36 | | Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 37 | | Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя и одной рукой | 1 |
| 38 | | Техника выполнения ловли и передачи мяча, на месте и в движении, с отскоком от пола | 1 |
| 39 | | Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 40 | | Правила игры | 1 |
| 41 | | Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 42 | | Техника выполнения броска после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в кольцо | 1 |
| 43 | | Игра по правилам | 1 |
| 44 | | Техника выполнения броска одной рукой, на месте, в движении | 1 |
| 45 | | Игра по правилам | 1 |
| 46 | | Техника выполнения в движении, от груди, от плеча | 1 |
| 47 | | Игра по правилам | 1 |
| 48 | | Тактика нападения | 1 |
| 49 | | Игра по правилам | 1 |
| 50 | | Тактика защиты | 1 |
| 51 | | Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола | 1 |
| 52 | | Игра по правилам | 1 |
| **Самостоятельная работа** | | |  |  |
| Занятия в спортивных секциях.  Изучить самостоятельное судейство.  Изучение правил игры в баскетбол для судейства. Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на скакалке.  Выполнить упражнения на дыхание.  Выполнить упражнения на развитие мышц рук.  Выполнить ОФП.  Выполнить упражнения на координацию. | | |  |  |
| **Раздел № 3** | **Практический раздел** | | | **40** |  |
| **Тема 3.1 Футбол** | **Содержание учебного материала, в том числе практических занятий** | | | **10** |  |
| Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря  Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения  Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам  Техника безопасности на занятиях футболом | | |  |  |
| 53 | | Техника выполнения удара по летящему мячу средней частью подъема ноги | 1 | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 05, ЛР 06,  ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07 |
| 54 | | Техника выполнения отбора мяча, обманные движения | 1 |
| 55 | | Техника выполнения остановки мяча ногой, грудью | 1 |
| 56 | | Техника выполнения удары головой на месте и в прыжке | 1 |
| 57 | | Игра по правилам | 1 |
| 58 | | Техника выполнения игры вратаря | 1 |
| 59 | | Игра по правилам | 1 |
| 60 | | Тактика защиты | 1 |
| 61 | | Игра по правилам | 1 |
| 62 | | Тактика нападения | 1 |
| 63 | | Игра по правилам | 1 |
| 64 | | Техника безопасности на занятиях футболом | 1 |
| 65 | | Игра по правилам | 1 |
| ***Профессионально ориентированное содержание*** | | |  |  |
| 66 | | Развитие физических способностей средствами футбола с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 1 | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 05, ЛР 06,  ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР11,  МР 01, МР 02, МР 07 |
| **Самостоятельная работа** | | |  |  |
| Занятия в спортивных секциях.  Изучить самостоятельное судейство.  Изучение правил игры в футбол для судейства.  Выполнить упражнения на развитие двигательных способностей.  Выполнить ОФП.  Выполнить упражнения на дыхание.  Выполнить упражнения на развитие мышц рук. | | |  |  |
| **Тема 3.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»** | **Содержание учебного материала, в том числе практических занятий** | | | **10** |  |
| Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО  Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.  Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений | | |  |  |
| 67 | | Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО | 1 | ПРб 01,  ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11,  МР 01, МР 04, МР 09 |
| 68 | | Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО. | 1 |
| 69 | | Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений | 1 |
| 70 | | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений | 1 |
| 71 | | Подготовка к выполнению тестовых упражнений | 1 |
| 72 | | Комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений | 1 |
| 73 | | Упражнения для подготовки к выполнению тестовых упражнений | 1 |
| 74 | | Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО | 1 |
| 75 | | Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО. | 1 |
| 76 | | Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений | 1 |
| 77 | | Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО | 1 |
| ***Профессионально ориентированное содержание*** | | |  |  |
| 78 | | Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 1 | ПРб 01,  ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11,  МР 01, МР 04, МР 09 |
| **Самостоятельная работа** | | |  |  |
| Занятия в спортивных секциях.  Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на дыхание.  Выполнить ОФП.  Выполнить упражнения на развитие мышц рук.  Выполнить упражнения на координацию. | | |  |  |
| **Тема 3.3** Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала, в том числе практических занятий** | | | **8** |  |
| Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка  Задачи профессионально-прикладной физической подготовки  Средства профессионально-прикладной физической подготовки | | |  |  |
| 79 | | Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания | 1 | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07 |
| 80 | | Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств | 1 |
| 81 | | Виды физкультурно-спортивной деятельности, упражнения | 1 |
| 82 | | Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств | 1 |
| ***Профессионально ориентированное содержание*** | | |  |  |
| 83 | | Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитанияс учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 1 | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07 |
| 84 | | Упражнения ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельностис учётом специфики будущей профессиональной деятельности. | 1 |
| 85 | | Упражнениясвязанные на профилактику заболеванийс учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 1 |
| 86 | | Упражнения связанные с учебной и производственной деятельностьюс учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 1 |
| **Самостоятельная работа** | | |  |  |
| Занятия в спортивных секциях.  Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на дыхание.  Выполнить упражнения на координацию. | | |  |  |
| **Тема 3.4 Волейбол** | **Содержание учебного материала, в том числе практических занятий** | | | **10** |  |
| Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении  Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения  Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам  Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола  Техника безопасности на занятиях волейболом | | |  |  |
| 87 | | Техника выполнения стойки игрока, перемещения | 1 | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 05, ЛР 06,  ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07 |
| 88 | | Техника выполнения передача мяча | 1 |
| 89 | | Техника выполнения подача мяча | 1 |
| 90 | | Техника выполнения нападающий удар | 1 |
| 91 | | Техника выполнения приема мяча снизу двумя руками | 1 |
| 92 | | Техника выполнения приема мяча одной рукой с последующим нападением | 1 |
| 93 | | Техника выполнения приема мяча одной рукой в падении | 1 |
| 94 | | Тактика защиты | 1 |
| 95 | | Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 96 | | Тактика нападения | 1 |
| 97 | | Игра по правилам | 1 |
| 98 | | Правила игры. | 1 |
| 99 | | Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 100 | | Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола | 1 |
| 101 | | Техника безопасности на занятиях волейболом | 1 |
| ***Профессионально ориентированное содержание*** | | |  |  |
| 102 | | Развитие физических способностей средствами волейболас учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 1 | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 05, ЛР 06,  ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07 |
| **Самостоятельная работа** | | |  |  |
| Занятия в спортивных секциях.  Изучить самостоятельное судейство.  Изучение правил игры в волейбол для судейства.  Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на дыхание.  Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на дыхание.  Выполнить упражнения на координацию. | | |  |  |
| **Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета** | | | | **2** |  |
| **Всего** | | | | **72** |  |

# **3. условия реализации программы 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;

- скамья для жима;

- гири;

- мячи волейбольные;

- мячи баскетбольные;

- мячи футбольные;

- щиты баскетбольные;

- сетка волейбольная;

- информационные стенды

- перекладина

- канат

- 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. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред.проф. образования / А. А. Бишаева. -4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. - 304 с.
2. Решетников Н. В. и др. Физическая культура: учеб.пособ для студ. СПО / (Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев) - 7-е. изд. испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 176 с.
3. Теория и методика гимнастики: учеб.для студ. учреждений высш. проф. образования / (М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.); под ред. М. Л. Журавин, Е.Г. Сайконой. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. - 496 с. - (Сер.Бакалавриат).
4. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования /(Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.); под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 5-е изд, стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2021. - 400 с.
5. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / (Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина); по ред. Ю. Д. Железняка. - 4-е изд., перераб. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. - 272с.

**Дополнительные источники:**

1 Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 208 с.

1. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений/ (М.Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др); под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 448 с.
2. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов, - 7-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 320 с.
3. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений/ А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 494 с.
4. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. - 5-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 336 с.
5. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб.для студ. учреждений высш. проф. образования /П. К. Петров. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 288 с. - (Сер.Бакалавриат).
6. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 336 с.
7. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 1-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 480 с. - (Сер.Бакалавриат)
8. Железняк Ю. Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. Г. Крякина; под ред. Ю. Д. Железняка. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. –

256 с. - (Сер.Бакалавриат)

**Интернет – ресурсы:**

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>;

2. 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);

3. Основы методики занятий физкультурными упражнениями . – Режим доступа:  [www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm](http://www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm);

4.Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>;

5.Физкультура в школе. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html>;

6. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. – Режим доступа: [www.know.su/link\_8537\_21.html](http://www.know.su/link_8537_21.html);

7.Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: [www.otherreferats.allbest.ru](http://www.otherreferats.allbest.ru);

8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Учебно-методические материалы. – Режим доступа:[www.fcior.edu.ru](http://www.fcior.edu.ru);

9. Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru>;

10. Национальный портал "Российский общеобразовательный портал». - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>;

11. Естественнонаучный образовательный портал. - Режим доступа: <http://en.edu.ru>;

12. Специализированный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании». - Режим доступа: <http://www.ict.edu.ru>;

13. Электронная библиотека. Электронные учебники. - Режим доступа: <http://subscribe.ru/group/mehanika-studentam/>

**3.3. Адаптация содержания образования в рамках реализации программы для обучающихся с ОВЗ** (слабослышащих, слабовидящих, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с интеллектуальными нарушениями).

Реализация программы для этой группы обучающихся требуетсоздания безбарьерной среды (обеспечение индивидуально адаптированного рабочего места):

**Учебно-методическое обеспечение:** наличия учебно-методического комплекса (учебные программы, учебники, учебно-методические пособия, включая рельефно-графические изображения, для слабовидящих детей, справочники, атласы, тетради на печатной основе (рабочие тетради), ФОСы, словари, задания для внеаудиторной самостоятельной работы, презентационные материалы, аудио-, видеоматериалы с аннотациями, анимационные фильмы, перечень заданий и вопросов для всех видов аттестации, макеты, натуральные образцы, материалы для физкультминуток, зрительных гимнастик.

**Оборудование:** звукоусиливающая акустическая система, наушники, синтезатор, беспроводное устройство оповещения, приборы для подключения и использования гаджетов, комплекс светотехнических и звуковых учебных пособий, и аппаратуры, персональный ПК, планшеты, ноутбуки, телевизор, проектор, лампы для освещения стола, тканевые шторы, увеличительные приборы (лупы настольные и для мобильного использования).

**Активные технические средства:** тренажеры, обучающие компьютерные программы, технические средства статической проекции (диапроекторы, установки полиэкранных фильмов, установки стереопроекции, голограммы и др.); звукотехнические устройства (стереомагнитофоны, микшеры, эквалайзеры, стереоусилители, лингафонные классы, диктофоны и др.); доска/SMART - столик/интерактивная плазменная панель с обучающим программным обеспечением.

# **4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины**

**ОУП.06 Физическая культура**

|  |  |
| --- | --- |
| 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, психорегулирую-щими 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 здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.  Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности |
| Учебно-тренировочные занятия | |
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).  Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.  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 |
| 5. 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 |
| 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 |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у студентов не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты**  **(освоенные общие компетенции)** | **Основные показатели**  **оценки результата** | **Формы и методы контроля**  **и оценки** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. | Распознает задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте.  Анализирует задачу и/или проблему и выделяет ее составные части.  Правильно выявляет и эффективно осуществляет поиск информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы.  Составляет план действия, определяет необходимые ресурсы.  Владеет актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах.  Реализует составленный план.  Оценивает результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). | - самоконтроль;  - самостоятельная работа;  - практическая работа;  - контрольная работа. |
| ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; | Определяет задачи поиска информации.  Определяет необходимые источники информации.  Планирует процесс поиска.  Структурирует получаемую информацию.  Выделяет наиболее значимое в перечне информации.  Оценивает практическую значимость результатов поиска.  Оформляет результаты поиска. | - самоконтроль;  - самостоятельная работа;  - практическая работа;  - контрольная работа. |
| ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное  развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; | Определяет актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности.  Выстраивает траектории профессионального и личностного развития. | - самоконтроль;  - самостоятельная работа;  - практическая работа;  - контрольная работа. |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; | Организует работу коллектива и команды.  Взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами. | - самоконтроль;  - самостоятельная работа;  - практическая работа;  - контрольная работа. |
| ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке  Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста; | Излагает свои мысли на государственном языке.  Оформляет документы. | - самоконтроль;  - самостоятельная работа;  - практическая работа;  - контрольная работа. |
| ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное  поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом  гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты  антикоррупционного поведения; | Описывает значимость своей профессии. Презентует структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности). | - самоконтроль;  - самостоятельная работа;  - практическая работа;  - контрольная работа. |
| ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять  знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; | Соблюдает нормы экологической безопасности.  Определяет направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности). | - самоконтроль;  - самостоятельная работа;  - практическая работа;  - контрольная работа. |
| ОК 08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; | Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользуется средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). | **-** самоконтроль;  - самостоятельная работа;  - практическая работа;  - контрольная работа. |
| ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранномязыках. | Применяет средства информационных технологий для решения профессиональных задач.  Использует современное программное обеспечение. | - самоконтроль;  - самостоятельная работа;  - практическая работа;  - контрольная работа. |

**Текущий контроль**осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

**Контрольная работа** предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки студентов, поступивших в учебное заведение. Контрольная работа проводится, как правило, в конце первого полугодия и позволяет ввести корректировку в программу изучения учебной дисциплины в зависимости от результатов выполнения учебных нормативов.

**Зачёт.** Зачет проводится ежегодно в конце каждого семестра и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине;наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

-юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреп­лены;сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену.При проведении зачета предусмотрена вариативная часть, которая разрабатывается и утверждается учебным заведением.

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

**Итоговая аттестация.**Дифференцированный зачет или зачет проводятся в зависимости от количества часов, отведенных на изучение учебной дисциплины Физическая культура

## Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование упражнений** | **Девушки** | | | | | **Юноши** | | | | |
| **Оценка в баллах** | | | | | | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **Бег 30 м (сек)** | **5.0** | **5.2** | **5.4** | **5.6** | **5.8** | **4.5** | **4.7** | **4.9** | **5.1** | **5.3** |
| **2** | **Бег 60 м (сек)** | **10.0** | **10.2** | **10.4** | **10.6** | **10.8** | **8.4** | **8.6** | **8.8** | **9.0** | **9.2** |
| **3** | **Бег 100 м (сек)** | **15.7** | **16.0** | **17.0** | **17.9** | **18.9** | **13.2** | **13.8** | **14.0** | **14.3** | **14.6** |
| **4** | **Бег 500 м(мин., сек.)** | **1,50** | **2,00** | **2,10** | **2,20** | **2,30** |  |  |  |  |  |
| **5** | **Бег 1000 м (мин.сек)** |  |  |  |  |  | **4.02** | **4.16** | **4.31** | **4.47** | **5.02** |
| **6** | **Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)** | **10.15** | **10.50** | **11.15** | **11.50** | **12.15** | **12.00** | **12.35** | **13.10** | **13.50** | **14.00** |
| **7** | **Челночный бег 10×10 м (мин.сек)** | **29.0** | **30.0** | **31.0** | **32.0** | **33.0** | **25.0** | **27.0** | **28.5** | **30.0** | **31.5** |
| **8** | **Прыжок в длину с места (см)** | **190** | **180** | **170** | **160** | **150** | **250** | **240** | **230** | **220** | **210** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | **Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол.раз)** | **120** | **110** | **100** |  |  | **110** | **100** | **90** |  |  |
| **10** | **Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол.раз)** | **12** | **10** | **8** | **6** | **4** | **15** | **12** | **9** | **7** | **5** |
| **11** | **Поднимание (сед) и опускание туловища из пол.лёжа на спине (кол. раз)** | **60** | **50** | **40** | **30** | **20** |  |  |  |  |  |
| **12** | **Силой переворот в упор на перекладине (кол.раз)** |  |  |  |  |  | **8** | **5** | **3** | **2** | **1** |
| **13** | **Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол.раз)** |  |  |  |  |  | **10** | **7** | **5** | **3** | **2** |
| **14** | **Наклоны туловища вперед** | **25** | **20** | **15** | **12** | **8** |  |  |  |  |  |
| **15** | **Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)** | **12** | **10** | **8** | **6** | **4** | **40** | **35** | **30** | **25** | **20** |
| **16** | **Штрафной бросок (из 5)** | **3** | **2** | **1** |  |  | **3** | **2** | **1** |  |  |
| **17** | **Из положения лежа, подъем ног за голову** | **35** | **30** | **25** |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** | **«Планка» ,время** | **1м.30с** | **1м.15с.** | **1м** |  |  | **2м.** | **1м.45** | **11м.30с.** |  |  |
| **19** | **«Двойной шаг» (из 5)** | **3** | **2** | **1** |  |  | **4** | **3** | **2** |  |  |
| **20** | **Приседание на одной ноге** | **15** | **10** | **5** |  |  | **15** | **10** | **5** |  |  |
| **21** | **Челночный бег (с)** | **30** | **32** | **34** |  |  | **28** | **29** | **30** |  |  |
| **22** | **Метание гранаты** | **20** | **16** | **14** | **12** | **8** | **34** | **30** | **26** |  |  |
| **23** | **Прием и передача волейбольного мяча** | **15** | **10** | **5** | **4** | **3** | **15** | **10** | **5** |  |  |