Приложение 13 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.09 Физическая культура**

2024

# Организация-разработчик:

1. ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум».

# Разработчик:

Архипов И.И., преподаватель государственного автономного профессионального образовательного учреждения Тюменской области «Тобольский многопрофильный техникум».

**Рассмотрено** на заседании цикловой комиссии педагогических работников гуманитарных, социально-экономических, математических и естественнонаучных дисциплин

Протокол № от « » 2024г.

Председатель цикловой комиссии /Ю.Г. Коломоец /

Согласовано:

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

# 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.08 Физическая культура.**

# 1.1 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).

# 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.

# Цели и задачи ОУП.08 Физическая культура – требования к результатам освоения предмета:

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

* формирование физической культуры личности будущего профессионала, вос- требованного 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 вос- питания, 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 са- моопределению;
	+ 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 са- мостоятельного 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 ис- пользованием 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.

# Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

* + - максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часов, в том числе:
		- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часов.

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

# ОУП.08 Физическая культура

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **72** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **72** |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 72 |
| **Итоговая аттестация** в форме *дифференцированного зачета* |  |

# Тематический план и содержание предмета ОУП. 08 Физическая культура

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Осваиваемые элементы компетенций** |
| **1** | **2** | **3** | **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 |  | ОК 2,3,6 |
| Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. |
| Основы методики самостоятельных занятии физическими упражнениями. |
| Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. |
| **Раздел 2.** | **Легкая атлетика** | **18** |  |
| **Тема 2.1 Бег на короткие****дистанции** | Содержание учебного материала |  |  |
| Беговые упражнения |  | ОК 2,3,6 |
| Бег из различных исходных положений |
| Бег100м. |
| Эстафетный бег4х100 |
| 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 черезпрепятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений. |  |  |
| **Тема 2.2 Бег на средние****дистанции** | Содержание учебного материала |  |  |
| Бег с изменением направления движения |  | ОК 2,3,6 |
| Бег с преодолением простейших препятствий |
| Длительный бег в равномерном темпе |
| Бег 500м, 1000м |
| Бег 3000 м |
| Передача и приём эстафетной палочки в беге |
| Старт и стартовый разгон бегуна |
| Эстафетный бег |
| 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 |  | ОК 2,3,6 |
| Толкания ядра с поворота |
| Толкания ядра со скачка |
| 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 |
| Прыжки в высоту способом ножницы |
| Совершенствование техники прыжка |
| 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. |  | ОК 2,3,6 |
| Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, бедро, спину. |
| Прием мяча одной рукой в падении, прием двумя руками снизу в падении, передача вперед, передача назад. |
| 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 |  |  |
| Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие) |
| Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперёд, назад, в стороны |
| Верхняя, нижняя, прямая подачи | ОК 2,3,6 |
| Нападающий удар |
| Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести |
| 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 выполненииприёмов 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 |  | ОК 2,3,6 |
| Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Приём мяча после подачи |  |  |
| Блокирование |
| Подвижные игры |
| Командные тактические действия |
| 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 |  | ОК 2,3,6 |
| Командные тактические действия в нападении |
| Тактические действия в защите |
| Подвижные игры и эстафеты |
| Правила игры в волейбол, судейство |
| Учебно-тренировочная игра |
| 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 |  |
| **Раздел 4.** | **Атлетическая гимнастика** | **10** |  |
| **Тема 4.1.****Развитие силовых качеств** | Содержание учебного материала |  |  |
| Упражнения с гантелями |  |  |
| Упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса) | ОК 2,3,6 |
| Статические упражнения. |
| 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 |  | ОК 2,3,6 |
| Подъём гири 8кг. и 16кг. По длинному и короткому циклу |
| Практическое занятие№10 Развитие силовой выносливости | 2 |
| Самостоятельная работа: Упражнения с отягощениями, кроссовый бег, приседания, отжимания, прыжки через скакалку. |  |  |
| **Тема 4.3. Комплексное** | Содержание учебного материала |  |  |
| Упражнения для брюшного пресса |  | ОК 2,3,6 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **развитие мышц** | сгибание ног на тренажёре |  |  |
| упражнения для мышц плечевого пояса |
| упражнения для мышц бёдер |
| становая тяга |
| упражнения на гибкость, растяжка |
| упражнения на беговой дорожке, на велоэргометре |
| жим в упоре на тренажёре |
| поднимание ног в угол на тренажере |
| 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. |  | ОК 2,3,6 |
| жим штанги лёжа |
| упражнение для пресса на тренажёре (поднимание ног в угол) |
| подтягивание |
| отжимание |
| 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, |  | ОК 2,3,6 |
| Одновременный одношажный ход |
| Одновременный двухшажный ход |
| Попеременный двухшажный ход |
| Попеременный 4-шажный ход |
| Коньковый ход |
| Практическое занятие №13 | 6 |  |
| Самостоятельная работа: имитация лыжника в посадке, скользящий шаг, выполнение техники ходов на месте: безшажный ход; одновременный одношажный, одновременный двухшажный спродвижением |  |  |
| **Тема 5.2.****Спуски, подъемы, торможения, повороты** | Содержание учебного материала |  |  |
| Спуски в основной стойке, низкой, средней |  | ОК 2,3,6 |
| Подъемы ступающим шагом, скользящим шагом, елочкой, полуелочкой |
| Повороты переступанием, из упора, махом |
| Торможения упором, плугом, боковым соскальзыванием |
| 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 |  | ОК 2,3,6 |
| Переход с попеременных на одновременные |
| 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 |  | ОК 2,3,6 |
| Коньковый ход на пологом склоне без палок и с палками |
| Прохождение дистанции коньковым ходом |
| 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 |  |  |
| Лидирование и обгон, финиширование | ОК 2,3,6 |
| Прохождение дистанции в 5-10 км |
| 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 | ОК 2,3,6 |
| **Раздел 6.** | **Гимнастика** | **24** |  |
| **Тема 6.1.****Гимнастические упражнения** | Содержание учебного материала |  | ОК 2,3,6 |
| Упражнения в парах |  |
| Упражнения с гимнастическими палками |
| Упражнения с набивными мячами |
| Упражнения с гантелями |
| Упражнения у гимнастической стенки |
| 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 |  | ОК 2,3,6 |
| Конь в длину, ноги врозь |
| Козел в ширину, согнув ноги |
| 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 |  | ОК 2,3,6 |
| Переворот в сторону, «боком» |
| Стойка на лопатках, на голове, и руках |
| Стойка на руках |
| 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 |  |  |
| Строевые упражнения | ОК 2,3,6 |
| Игры и эстафеты |
| Специальные упражнения |
| Комплекс упражнений вводный и производственной гимнастики |
| 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 | ОК 2,3,6 |
|
| Выполнение элементов на низкой перекладине |
| Соединение элементов в комбинации, их выполнение |
| 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 |
| Остановка в два шага, остановка прыжком |
| Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево |
| Повороты: вперёд, назад |
| Повороты на месте после ведения и передачи, перемещения в нападении с защитником (рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости), перемещения в защите |
| 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 |  |  |
| Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы) |  |
| Ловля и передача мяча с отскоком от пола | ОК 2,3,6 |
| Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой) |
| Ловля и передача мяча при встречном движении, ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя передача мяча (одной рукой) |
| 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) |  | ОК 2,3,6 |
| Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения |
| Ведение мяча с изменением высоты отскока |
| Ведение мяча с последующей остановкой |
| 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 |  | ОК 2,3,6 |
| Бросок мяча одной рукой от плеча с места |
| Бросок одной рукой сверху |
| Штрафной бросок |
| Бросок в прыжке с места, после ведения |
| 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** | Содержание учебного материала |  |  |
| Техника нападения |  | ОК 2,3,6 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **нападения и техника защиты** | Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом |  |  |
| Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва |
| Техники защиты |
| Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва |
| Групповые действия: взаимодействие двух игроков | ОК 2,3,6 |
| Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты |
| 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 |  | ОК 2,3,6 |
| Учебные игры |
| Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников, игровых взаимодействий трёх нападающих против трёх защитников |
| 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 | ОК 2,3,6 |
| **Обязательная учебная нагрузка: Максимальная учебная нагрузка:** | **123****123** |  |

* 1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 Физическая культура**
		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.

# 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](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](http://www.ed.gov.ru/);
	12. Национальный портал "Российский общеобразовательный портал». - Режим доступа: [http://www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/);
	13. Естественнонаучный образовательный портал. - Режим доступа: [http://en.edu.ru](http://en.edu.ru/);
	14. Специализированный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании». - Режим доступа: [http://www.ict.edu.ru](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

* 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 са- мостоятельных 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, по- казатели 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 де- ятельности 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 само- стоятельная 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 контроляи оценки результатов обучения |
| Шифр | Наименование |
| ОК 2. | Организовывает собственную деятельность, выбирать | Экспертная оценка - направлена на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы.Обратная связь - направлена на анализ и обсуждение |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность икачество. | результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. |
| ОК 3. | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за нихответственность. | 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. |

# 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).

# 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 | 14.0 | 13.3 | 12.8 | 125 | 130 | 135 | 380 | 390 | 440 | 680 | 730 | 780 | 14.0 | 13.30 | 12.30 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Девушки | 16.5 | 16.0 | 15.8 | 115 | 120 | 120 | 310 | 320 | 360 | 400 | 450 | 500 | 11.35 | 11.15 | 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 | 1512 | 2016 | 2520 | 1010 | 1414 | 1818 | 1512 | 2016 | 2520 | 22 | 33 | 44 | 54 | 65 | 76 |
| 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 сбросками 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 | 3 | 4 | 5 | 5 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 20 | 18 | 15 | 5 | 6 | 7 |
| Девушки | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | 25 | 20 | 17 | 4 | 5 | 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 | 30 | 35 | 40 | 9 | 12 | 15 | 25 | 30 | 35 | 20 | 25 | 30 | 30 | 40 | 50 |
| Девушки | 10 | 15 | 20 | 9 | 12 | 15 | 15 | 20 | 25 | 9 | 12 | 15 | 20 | 30 | 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 | 14. | 13. | 12.8 | 6 | 8 | 13 | 115 | 125 | 135 | 3 | 4 | 5 | 9 | 12 | 15 |
| Девушки | 016. | 316. | 15.8 | 7 | 9 | 16 | 100 | 110 | 120 | 2 | 3 | 4 | 9 | 12 | 15 |
|  | 5 | 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 66 | 88 | 1010 | 11 | 22 | 33 | 66 | 88 | 1010 | б/у б/у | 25.0020.00 | 23.4019.00 | б/у б/у | 25.0020.00 | 23.4019.00 |
| 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 использованиязнаний 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 |