

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Нурлатский аграрный техникум»

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ТО  
Т.Н. Таймуллина  
«10» 06 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ «НАТ»  
А.А. Граф  
«27» 06 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОУД.06 Физическая культура»**

для специальности

19.02.10 Технология продукции общественного питания

Рассмотрена на заседании  
предметно-цикловой комиссии  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 1  
от «22» 04 2020г.  
Председатель ПЦК Вагапова З.М.  
Вагапова З.М.

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

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нурлатский аграрный техникум»  
Разработчик: Егорова Елена Александровна.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	3
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	18
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	21

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по специальности 19.02.10. Технология продукции общественного питания.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

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

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

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

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

### Результатом освоения учебной дисциплины являются:

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

#### • *личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек:

курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и

- межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

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

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

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

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

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

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

**предметных:**

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

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 255 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов; самостоятельной работы обучающегося 85 часа.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>255</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>170</b>
в том числе:	
Теоретические занятия	
практические занятия	<b>168</b>
Зачеты	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>85</b>

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.

## 2.2. Содержание общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>2</b>	<b>2-3</b>
<b>Введение.</b>	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1	1
<b>Тема 1.1. Физическая культура личности.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	1	
	Совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), физическая подготовка с целью развития качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>1</b>	
	1. Реферат на тему: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика, спортивные игры и гимнастика</b>		<b>168</b>	
<b>2. 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>40</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.1. 1. Основы знаний на занятиях физической культуры.</b>	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	1	
<b>Тема 2.1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег</b>	Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.	1	
<b>Тема 2.1.3. Бег 100 м на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.</b>	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2	2



<b>Тема 2.1.4. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10м.</b>	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	6	
<b>Тема 2.1.5. Техника выполнения прыжков в длину с места.</b>	Здоровье человека, его ценности и значимость для профессионала. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, и наркомании.	1	
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	3	
<b>Тема 2.1.6. Выполнение прыжков в высоту.</b>	Техника выполнения тройного прыжка.	6	
	«Легкая атлетика»- нормативов.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	1.Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.	4	
	2. Комплексы упражнений для развития гибкости, комплексы упражнений для развития быстроты, Комплексы упражнений для развития силовых качеств.	4	
	3.Ответы на тестовые задания по разделу «Легкая атлетика».	4	
	4. «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания».	4	
	5.Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика».	2	

<b>Раздел 2.2. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>34</b>	<b>2-3</b>
<b>Тема 2.2. 1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы</b>	1. Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. 1. Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	1 3	2
<b>Тема 2.2. 2. Одновременные лыжные ходы</b>	2. Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. 3. Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	4 2	2-3
<b>Тема 2.2. 3. Коньковый ход</b>	4. Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции. 5. Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	4 4	2
<b>Тема 2.2. 4. Способы перехода с хода на ход</b>	6. Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции. 7. Прохождение дистанции изученными лыжными ходами.	4 4	2
<b>Тема 2.2. 5. Способы преодоления подъемов и спусков</b>	8. Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуюлочкой, лесенкой.	2	2-3
<b>Тема 2.2. 6. Способы торможений</b>	9. Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	2	2
<b>Тема 2.2. 7. Прохождение дистанции</b>	10. Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км.	2	2-3
	11. «Лыжная подготовка» - сдача нормативов.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>19</b>	<b>3</b>
	1. Реферат на тему :Классификация лыжных ходов.	2	
	2. Длительные лыжные прогулки..	2	
	3. техники передвижения на лыжах различными ходами,	3	

	Техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.		
	4.Преодоление подъемов и спусков изученными способами	2	
	5.Торможение изученными способами.	5	
	6.Составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений. Правильное питание при занятиях спортом.	5	
<b>Раздел 2.3. Волейбол</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>36</b>	<b>2-3</b>
<b>Тема 2.3. 1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.</b>	1.Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. 2.Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	1 5	2
<b>Тема 2.3. 2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.</b>	3.Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	4	2-3
<b>Тема 2.3. 3. Совершенствование передачи мяча</b>	4.Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	4	2
<b>Тема 2.3. 4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.</b>	5.Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	4	2
<b>Тема 2.3. 5. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.</b>	6.Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	4	2-3
<b>Тема 2.3. 6. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.</b>	7.Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	4	2

<b>Тема 2.3. 7. Поддача мяча по зонам.</b>	8.Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	2
<b>Тема 2.3. 8. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.</b>	9.Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	4	2
<b>Тема 2.3. 9. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.</b>	10.Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники «Волейбол»- сдача нормативов.	2	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>20</b>	<b>3</b>
	1.Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).	3	
	2.Выполнение подачи мяча в прыжке.	3	
	3.Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.	3	
	4.Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». (спец. мед группа).	3	
	5. Реферат на тему: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. (спец. мед группа).	3	
	6. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	5	
<b>Раздел 2.4. Баскетбол</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>32</b>	<b>2-3</b>
<b>Тема 2.4. 1. Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.</b>	1.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	1	

	2.Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей.	5	
<b>Тема 2.4. 2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.</b>	1.Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу, передаче мяча двумя руками от груди. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	4	2-3
<b>Тема 2.4. 3. Совершенствование техники ведения мяча.</b>	3.Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	4	2-3
<b>Тема 2.4. 4. Выполнение приемов выбивания мяча.</b>	4.Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	4	2
<b>Тема 2.4. 5. Техника выполнения бросков мяча</b>	5.Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трех очкового броска.	4	2-3
<b>Тема 2.4. 6. Совершенствование техники бросков мяча</b>	6.Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком».	4	2
<b>Тема 2.4. 7. Совершенствование техники ведения мяча</b>	7.Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	4	
	«Баскетбол»- сдача нормативов.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>20</b>	
	1.Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.	3	
	2.Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	3	
	3.Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол».	4	

	4.«Техника ведения и передачи мяча», «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», «Тактические действия игроков в нападении».	4	
	5. Выполнение ОРУ в движении.	6	
<b>Раздел 2.5. Гимнастика</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>26</b>	<b>2-3</b>
<b>Тема 2.5. 1.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения</b>	1.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.	1	
	2.Страховка и само страховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса ОРУ.	5	
	3.Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	2	
<b>Тема 2.5. 2. Общеразвивающие упражнения</b>	1.Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2	
	2.Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	4	
	3.Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	2	
	4.Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов.	2	
	5. «Гимнастика» - сдача нормативов.	2	
<b>Раздел 2.5. 3. Контрольные нормативы</b>	1.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольного норматива. Подтягивание. Челночный бег 10*10	2	
	2.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Поднимание туловища за 30 с. Прыжки на скакалке за 2 мин	2	

	3.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Наклоны, вперед сидя на полу. Бег 1000 метров.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>25</b>	
	1.Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.	6	
	2.Составление и выполнение комплекса ОРУ с предметами, без предметов.	6	
	3.Составление и выполнение комплекса ОРУ в парах.	6	
	4. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корректирующей ф к. (укреплять мышцы спины и плечевого пояса).	7	
	<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка:</b>	<b>170</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>85</b>	

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура»

Реализация учебной дисциплины проходит при наличии:

- спортивный зал размером 9х18м;
- тренажерный зал;
- футбольное поле размером 15х28м

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные, гимнастические обручи, гимнастические палки, навесные перекладины и брусья, тренажеры.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

1. А.А. Бишаева «Физическая культура» Учебник для НПО и СПО. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование. ИЦ: Академия. 2017.
2. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын «Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО». — М.: Издательский центр «Академия», 2018.

##### Дополнительные источники:

- А.А. Бишаева, В.Н. Зимин «Физическое воспитание и валеология»: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2017.
3. В.Ю. Волков «Физическая культура: Печатная версия электронного учебника» В.Ю. Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2018.
4. В.С. Родиченко и др. «Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях» / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2017.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2018 г.
6. Литвинов АА, Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание.-М 2015 г.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2018.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2016.



**Интернет-ресурсы:**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. [www.infosport.ru](http://www.infosport.ru)

### 3.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физически е способности	Контрольное упражнение (тест)	Возрас т, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1— 4,8 5,0—	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9—5,3 5,9—5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координа- ционные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0— 7,7 7,9—	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3—8,7 9,3—8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195— 210 205—	180 и ниже 190	210 и выше 210	170— 190 170—	160 и ниже 160
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300— 1400 1300— 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050— 1200 1050— 1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9— 12 9—	5 и ниже 5	20 и выше	12—14 12—14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса	16 17	11 и выше 12	8—9 9— 10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15 13—15	6 и ниже 6

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

эффективно разрешать конфликты;

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

**метапредметных:**

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

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности,

использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## Приложение 1.

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

Тесты	Оценка в		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	<b>12,30</b>	<b>14,00</b>	<b>б/вр</b>
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	<b>25,50</b>	<b>27,20</b>	<b>б/вр</b>
3. Плавание 50 м (мин, с)	<b>45,00</b>	<b>52,00</b>	<b>б/вр</b>
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>5</b>
5. Прыжок в длину с места (см)	<b>230</b>	<b>210</b>	<b>190</b>
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	<b>9,5</b>	<b>7,5</b>	<b>6,5</b>
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>8</b>
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>7</b>
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м	<b>7,3</b>	<b>8,0</b>	<b>8,3</b>
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной	<b>До 9</b>	<b>До 8</b>	<b>До 7,5</b>

## Приложение 2

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

Тесты	Оценка в		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	<b>11,00</b>	<b>13,00</b>	<b>б/вр</b>
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	<b>19,00</b>	<b>21,00</b>	<b>б/вр</b>
3. Плавание 50 м (мин, с)	<b>1,00</b>	<b>1,20</b>	<b>б/вр</b>
4. Прыжки в длину с места (см)	<b>190</b>	<b>175</b>	<b>160</b>
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>5</b>
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	<b>8,4</b>		
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	<b>10,5</b>	<b>9,3</b>	<b>9,7</b>
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной	<b>До 9</b>	<b>6,5</b>	<b>5,0</b>

Прошито, пронумеровано, скреплено печатью

22 001/2016 № 6 листов

Секретарь ученой

части

*Г.С. Ребенкова*  
Г.С. Ребенкова

