


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

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ТО

 Т.Н.Таймуллина

«10» 06 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ «НАТ»

 А.А.Граф

«30» 06 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

«ОУД.06 Физическая культура»

для специальности

29.02.04 Конструирование, моделирование
и технология швейных изделий

Рассмотрена на заседании
предметно-цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 8

от «6» 04 2021 г.

Председатель ПЦК 

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: Емельянов Роман Евгеньевич.

СОДЕРЖАНИЕ

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

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена технического профиля по специальностям СПО 29.02.04. Конструирование, моделирование и технология швейных изделий. Разработана на основе примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, 2015 г.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

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

1.3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

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, физической, 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 физической 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)

Личностных результатов программы воспитания:

ЛР 9- Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10- Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 12- Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 189 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 126 часов; самостоятельной работы обучающегося 63 часа.

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

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	189
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	126
в том числе:	
Теоретические занятия	
практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	63
Промежуточная аттестация- зачета, 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
Раздел 1	Содержание занятий	2	2-3
Введение.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1	1
Тема 1.1. Физическая культура личности.	Содержание практических занятий	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
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Реферат на тему: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.		
Раздел 2. Легкая атлетика, спортивные игры и гимнастика		126	
2. 1. Легкая атлетика	Содержание практических занятий	28	2
Тема 2.1. 1. Основы знаний на занятиях физической культуры.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	2	
Тема 2.1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.	2	
Тема 2.1.3. Бег 100 м на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	1	2
Тема 2.1.4. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	3	
Тема 2.1.5. Техника выполнения прыжков в длину с места.	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. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с	4	

	отягощениями.	3	
Тема 2.1.6. Выполнение прыжков в высоту.	Техника выполнения тройного прыжка.	3	
	«Легкая атлетика»- нормативов.	3	2
	Самостоятельная работа		
	1.Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.	3	
	2. Комплексы упражнений для развития гибкости, комплексы упражнений для развития быстроты, Комплексы упражнений для развития силовых качеств.	1	
	3.Ответы на тестовые задания по разделу «Легкая атлетика».	1	
	4. «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания».	1	
	5.Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика».	1	
Раздел 2.2. Лыжная подготовка	Содержание практических занятий	26	2-3
Тема 2.2. 1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы	1.Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.	2	2
	1.Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	3	
Тема 2.2. 2. Одновременные лыжные ходы	2.Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода.	3	2-3
	3.Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	2	
Тема 2.2. 3. Коньковый ход	4.Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции.	2	2
	5.Техника выполнения одноименного односложного конькового хода,	2	

	одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.		
Тема 2.2. 4. Способы перехода с хода на ход	6.Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	2	2
	7.Прохождение дистанции изученными лыжными ходами.	2	
Тема 2.2. 5. Способы преодоления подъемов и спусков	8.Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полулелочкой, лесенкой.	2	2-3
Тема 2.2. 6. Способы торможений	9.Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	2	2
Тема 2.2. 7. Прохождение дистанции	10.Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км.	2	2-3
	11. «Лыжная подготовка» - сдача нормативов.	2	
	Самостоятельная работа	13	3
	1.Реферат на тему :Классификация лыжных ходов.	2	
	2.Длительные лыжные прогулки..	2	
	3. техники передвижения на лыжах различными ходами, Техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.	3	
	4.Преодоление подъемов и спусков изученными способами	2	
	5.Торможение изученными способами.	2	
	6.Составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений. Правильное питание при занятиях спортом.	2	
Раздел 2.3. Волейбол	Содержание практических занятий	20	2-3
Тема 2.3. 1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	1.Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. 2.Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	2 1	2
Тема 2.3. 2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	3.Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	3	2-3
Тема 2.3. 3. Совершенствование передачи мяча	4.Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	1	2
Тема 2.3. 4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	5.Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	1	2
Тема 2.3. 5. Совершенствование	6.Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование	2	2-3

техники приема мяча снизу и сверху с падением.	техники приема мяча снизу двумя руками.		
Тема 2.3. 6. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	7.Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	3	2
Тема 2.3. 7. Подача мяча по зонам.	8.Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	2
Тема 2.3. 8. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	9.Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	4	2
Тема 2.3. 9. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	10.Выполнение ОРУ для развития силы.	2	2-3
	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники «Волейбол»- сдача нормативов.	2	
	Самостоятельная работа	12	3
	1.Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).	2	
	2.Выполнение подачи мяча в прыжке.	2	
	3.Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.	2	
	4.Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». (спец. мед группа).	2	
	5. Реферат на тему: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. (спец. мед группа).	2	
6. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2		
Раздел 2.4. Баскетбол	Содержание практических занятий	20	2-3
Тема 2.4. 1. Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	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	2	
	2.Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей.	3	

Тема 2.4. 2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	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.	2	2-3
Тема 2.4. 3. Совершенствование техники ведения мяча.	3.Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	3	2-3
Тема 2.4. 4. Выполнение приемов выбивания мяча.	4.Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	1	2
Тема 2.4. 5. Техника выполнения бросков мяча	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.	2	2-3
Тема 2.4. 6. Совершенствование техники бросков мяча	6.Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком».	3	2
Тема 2.4. 7. Совершенствование техники ведения мяча	7.Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2	
	«Баскетбол»- сдача нормативов.	1	
	Самостоятельная работа	14	
	1.Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.	2	
	2.Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	2	
	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.	2		
Раздел 2.5. Гимнастика	Содержание практических занятий	30	2-3
Тема 2.5. 1.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	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.	3	

	2.Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса ОРУ.	2	
	3.Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	2	
Тема 2.5. 2. Общеразвивающие упражнения	1.Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	3	
	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.	4	
Раздел 2.5. 3. Контрольные нормативы	1.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольного норматива. Подтягивание. Челночный бег 10*10	4	
	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	
	Самостоятельная работа:	8	
	1.Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.	2	
	2.Составление и выполнение комплекса ОРУ с предметами, без предметов.	2	
	3.Составление и выполнение комплекса ОРУ в парах.	2	
	4. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей ф к. (укреплять мышцы спины и плечевого пояса).	2	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка:	126		
Самостоятельная работа:	63		

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 9x18м;
- тренажерный зал;
- футбольное поле размером 15x28м

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. Решетников Н.В. Физическая культура (18-е изд.) уч., М.: Издат. центр «Академия», 2017

2. **Дополнительные источники:**

Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М.М., Козлова С. А.

Методика физического воспитания и развития ребенка : уч. пос. / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова ; под ред. С.А. Козловой. - 2-е изд., перераб. и доп. -М.: ИНФРА-М, 2018. - 312 с. - (СПО). - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/961466> (Электронная библиотечная система)

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. www.infosport.ru

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

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1—4,8 5,0—4,7	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—7,5	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—220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170—190 170—190	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—12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12—14 12—14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекла- дине из виса, количество раз (юно- ши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные задания - практические задания <p>Промежуточный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> -зачет; <p>Промежуточная аттестация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дифференцированный зачет.

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

Приложение 2
Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и
подготовительного учебного отделения

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

Прошито, пронумеровано, скреплено печатью
18 (восемнадцать) листов
Секретарь Учреждения *С. Гребенкова*
части _____

