

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ № 58 Р.П. ЮРТЫ»
(ГБПОУ ПУ № 58 р.п. Юрты)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБПОУ ПУ № 58 р.п. Юрты
О.В. Мусихина
20 февраля 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОБД.08 Физическая культура

<i>профессия СПО</i>	35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства
<i>профиль</i>	Технический
<i>цикл дисциплины</i>	Общеобразовательный

Юрты, 2023 г.

Рассмотрена и одобрена МС
Протокол № 6
7 февраля 2023 г.
 /Л.Л. Баженова

Согласовано
Заместитель директора по УПР
 О. В. Савицкая

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), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренного решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з Примерных программ общеобразовательных учебных предметов для профессиональных образовательных организаций» Протокол №2 от 26.03.2015 г.

Согласно информационно-методического письма об актуальных вопросах модернизации СПО ФГАУ «ФИРО» от 11.10.2017г №01-00-05-925.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Профессиональное училище № 58 р.п. Юрты».

Разработчики:

Масалёв Александр Анатольевич, руководитель физического воспитания, ГБПОУ «ПУ № 58 р.п. Юрты»

Рецензенты:

Зам. директора по УПР ГБПОУ «ПУ № 58 р.п. Юрты»  О.В. Савицкая

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства, входящей в укрупненную группу профессий СПО – укрупненная группа (35) - Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 35.01.27 «Мастер сельскохозяйственного производства».

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: **личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ):**

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР 01	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению
ЛР 02	Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 03	Потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья
ЛР 04	Приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности
ЛР 05	Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности
ЛР 06	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
МР 01	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике
МР 02	Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности
МР 03	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
МР 04	Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку
МР 05	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
ПРБ 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга
ПРБ 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРБ 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,

	умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРБ 04	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).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, и нести за них ответственность.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством и потребителями.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	В том числе по курсам и семестрам	
		1 курс	
		1 сем	2 сем
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	90	34	56
в том числе:			
практические занятия	80	29	51
из них практической подготовки	80	29	51
контрольные работы	6	3	3
Промежуточная аттестация в форме зачета	2	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2		Д/З

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОБД.08 Физическая культура

Наименование разделов и тем дисциплины	№ учебного занятия	Наименование темы занятия, содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды общих компетенций и личностных метапредметных, предметных результатов	Методическая характеристика занятия
1	2	3	4	5	6
1 курс 1 семестр –34 часа					
Введение			1		
Тема 1.1. Физическая культура в ПУ	Содержание учебного материала		1		
	1	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	1	ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 06, МР 01, МР 02, МР 03, МР 05, ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03 ОК 02-ОК 06	Урок общей методологической направленности
Раздел 2. Легкая атлетика			10		
Тема 2.1. Теория	Содержание учебного материала		9		
	2	Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3х10м. Техника разгона, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250, 500 метров и челночном беге. Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольные упражнения в беге на 1000, 1500, 3000 метров. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	1	ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, МР01, МР 02, МР 04, ПР6 01, ПР6 04, ОК 03-ОК 06	Урок общей методологической направленности
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции	3	Специальные беговые упражнения на скорость. Обучение техники низкого старта. Отработка старта, финиша. Совершенствование техники, тактики бега на короткие дистанции.	1		Урок «открытия нового знания»
	4	Контрольная работа № 1. Сдача контрольных нормативов	1		Урок развивающего контроля
Тема 2.3. Бег на средние дистанции	5-6	Специальные беговые упражнения на скорость. Отработка старта, финиша. Совершенствование техники, тактики бега на средние дистанции.	2		Урок «открытия нового знания»
Тема 2.4. Бег на длинные	7	Совершенствование техники, тактики бега на длинные дистанции.	1	Урок общей методологической	

дистанции					направленности
	8	Контрольная работа № 2. Сдача контрольных нормативов.	1		Урок развивающего контроля
Тема 2.5. Метание гранаты	9-10	Совершенствование техники, тактики метания гранаты	2		Урок общей методологической направленности
Раздел 6. Спортивные игры (Волейбол)			8		
Тема 6.1. Волейбол теория	Содержание учебного материала		8	ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, МР 01, МР 02, МР 04, ПР6 01, ПР6 04 ОК 03-ОК 06	
	11	Правила игры. Т/Б на занятиях.	1		Урок «открытия нового знания»
Тема 6.2. Волейбол практические занятия	12	Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча. Учебная игра в волейбол.	1		Урок общей методологической направленности
	13-14	Совершенствование техники приема мяча. Учебная игра в волейбол.	2		Урок общей методологической направленности
	15-16	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	2		Урок общей методологической направленности
	17-18	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола.	2	Урок общей методологической направленности	
Раздел 5. Гимнастика с основами атлетической гимнастики 11 часов					
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика теория	Содержание учебного материала		8	ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, МР 01, МР 02, ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04 ОК 03-ОК 06	
	19	Т/Б на занятиях. Гимнастика с основами акробатики и атлетической гимнастики.	1		Урок «открытия нового знания»
Тема 5.2. Атлетическая гимнастика. Практические занятия.	20	Разучивание комплекса упражнений атлетической гимнастики.	1		Урок «открытия нового знания»
	21-22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		Урок общей методологической направленности
	23-24	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		Урок общей методологической направленности
	25	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	1		Урок общей методологической направленности
	26	Контрольная работа № 3. Сдача контрольных нормативов.	1		Урок развивающего контроля

Раздел 6. Спортивные игры (Баскетбол) 11 часов					
Тема 6.1. Баскетбол. Теория	Содержание учебного материала		6	ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, МР 01, МР 02, МР 04, ПР6 01, ПР6 04 ОК 03-ОК 06	Урок «открытия нового знания»
	27	Правила игры. Т/Б на занятиях.	1		
Тема 6.2. Баскетбол. Практические занятия	28	Совершенствование техники ведения и передачи мяча	1		
	29-30	Совершенствование техники бросков по кольцу	2		
	31-32	Обучение тактическим действиям игроков в нападении. Учебная игра в баскетбол.	2		
	33-34	Зачёт	2		
І курс ІІ семестр - 56 часов					
Раздел 4. Лыжная подготовка			6		
Тема 4.1. Лыжная подготовка. Теория.	Содержание учебного материала		6	ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, МР01, МР 02, МР 04, ПР6 01, ПР6 04 ОК 03-ОК 06	Урок «открытия нового знания»
	35	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Попеременный двушажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Преодоления препятствий. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1		
Тема 4.2. Лыжная подготовка. Практические занятия.	36	Разучивание техники попеременных лыжных ходов.	1		
	37-38	Разучивание техники попеременных лыжных ходов.	2		
	39-40	Прохождение дистанции до 5 км.	2		
Раздел 5. Гимнастика с основами атлетической гимнастики			12		
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика теория	Содержание учебного материала		12	ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, МР 01, МР 02, ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04 ОК 03-ОК 06	Урок «открытия нового знания»
	41	Т/Б на занятиях. Гимнастика с основами акробатики и атлетической гимнастики.	1		
Тема 5.2. Атлетическая гимнастика. Практические	42	Разучивание комплекса упражнений атлетической гимнастики.	1		
	43-44	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		
					Урок общей методологической направленности

занятия	45-46	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		Урок общей методологической направленности
	47-48	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		Урок общей методологической направленности
	49-50	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		Урок общей методологической направленности
	51	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	1		Урок общей методологической направленности
	52	Контрольная работа № 3. Сдача контрольных нормативов.	1		Урок развивающего контроля
Раздел 6. Спортивные игры (Волейбол)			10		
Тема Волейбол. Практические занятия	6.1.	Содержание учебного материала	10	ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, МР 01, МР 02, МР 04, ПР6 01, ПР6 04 ОК 03-ОК 06	
	53-54	Совершенствование техники подачи мяча. Варианты подачи мяча. Учебная игра в волейбол.	2		Урок общей методологической направленности
	55-56	Совершенствование техники приема мяча. Учебная игра в волейбол.	2		Урок общей методологической направленности
	57-58	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	2		Урок общей методологической направленности
	59-60	Совершенствование техники приема мяча. Учебная игра в волейбол.	2		Урок общей методологической направленности
	61-62	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола.	2		Урок общей методологической направленности
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка			10		
Тема Атлетическая гимнастика. Теория	3.1.	Содержание учебного материала	10	ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, МР 01, МР 02, ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04	
	63	Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Инструктаж по ТБ на уроках атлетической гимнастики.	1		Урок «открытия нового знания»
Тема Атлетическая	3.2.	64	Разучивание техники выполнения упражнений со штангой (жим, приседание и т.п.). Совершенствование техники	1	Урок «открытия нового знания»

гимнастика. Практические занятия		отжимания.		ОК 03-ОК 06	
	65-66	Разучивание подъема силой в упор на перекладине. Учет техники в выходе силой на перекладине.	2		Урок «открытия нового знания»
	67-68	Комплекс атлетической гимнастики	2		Урок общей методологической направленности
	69-70	Комплекс атлетической гимнастики	2		Урок общей методологической направленности
	71-72	Комплекс атлетической гимнастики	2		Урок общей методологической направленности
Раздел 6. Спортивные игры (Баскетбол)			10 часов		
Тема 6.1. Баскетбол. Практические занятия.	Содержание учебного материала		10	ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, МР 01, МР 02, МР 04, ПР6 01, ПР6 04 ОК 03-ОК 06	
	73-74	Совершенствование техники ведения и передачи мяча	2		Урок общей методологической направленности
	75-76	Совершенствование техники ведения и передачи мяча	2		Урок общей методологической направленности
	77-78	Совершенствование техники бросков по кольцу	2		Урок общей методологической направленности
	79-80	Обучение тактическим действиям игроков в нападении. Учебная игра в баскетбол.	2		Урок общей методологической направленности
	81-82	Обучение тактическим действиям игроков в защите. Учебная игра в баскетбол.	2		Урок общей методологической направленности
Раздел 2. Легкая атлетика часов			6		
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		6		
	83	Специальные беговые упражнения на скорость. Обучение техники низкого старта. Отработка старта, финиша. Совершенствование техники, тактики бега на короткие дистанции.	1	ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, МР01, МР 02, МР 04, ПР6 01, ПР6 04, ОК 03-ОК 06	Урок «открытия нового знания»
	84	Контрольная работа №1. Сдача контрольных нормативов	1		Урок развивающего контроля

Тема 2.3. Бег на средние дистанции	85-86	Специальные беговые упражнения на скорость. Отработка старта, финиша. Совершенствование техники, тактики бега на средние дистанции.	2		Урок общей методологической направленности
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции	87-88	Совершенствование техники, тактики бега на длинные дистанции. Контрольная работа № 2. Сдача контрольных нормативов.	2		Урок развивающего контроля
	89-90	Дифференцированный зачёт	2		2

Перечень тем индивидуальных проектов

1. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.
2. Комплекс упражнений атлетической гимнастики.
3. Комплекс упражнений со скакалкой.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Спортивный зал» и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование учебного кабинета: рабочая доска, наглядные пособия (учебники, плакаты, карточки, адаптированные конспекты, тестовый материал, индивидуальные карты мониторинга учебных знаний).

Технические средства обучения: мультимедийный проектор, ноутбук.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагает профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, могут быть использованы:

тренажерный зал; плавательный бассейн; лыжная база с лыжехранилищем; специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);

открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем; футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2 Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура (6-е изд.), Издательство Академия, 2020

Основные электронные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура (6-е изд.), (в электронном формате), 2020

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные:	
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
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;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
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;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный

	опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
готовность к служению Отечеству, его защите.	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
Метапредметные:	
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
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;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
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;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
Предметные:	
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
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).	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание

Оценка уровня физических способностей обучающихся

№ 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	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	и выше 18	13–15	6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 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 3×10 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	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессии профессионального образования.

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 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 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессии профессионального образования.

Требования к результатам обучения обучающихся специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
 - Владеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
 - Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
 - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
 - Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
 - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
 - Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
 - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
 - Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
 - Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

Дополнения и изменения к рабочей программе на учебный год

Дополнения и изменения к рабочей программе на 201_ - 201_ учебный год по дисциплине

В рабочую программу внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании МО

« ____ » _____ 20 ____ г. (протокол № _____).

Руководитель МО _____ / _____ /