МИНИСТЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ

СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Ачитский филиал ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия: **35. 01.14. Мастер по ТО и ремонту МТП**

2 курс, группа21-М

Уровень освоения (базовый)

Форма обучения: очная

2022 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования,

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **35. 01.14. Мастер по ТО и ремонту МТП ,** утверждённого Приказом Министерства образования и науки РФ от 02.08.2013 г.№ 709 (базовая подготовка),

- примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (ФГАУ«ФИРО» ,от 23 июля 2015г.)

-рабочей программы воспитания УГС 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство по профессии 35.01.14 «Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно - тракторного парка».

**Разработчик:** Меркурьева Арина Юрьевна преподаватель Ачитского филиала ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ4

3.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ9

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ14

5.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ15

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ**

**ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

***1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы***

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии СПО **35.01.14 Мастер по ТО и ремонту МТП** (базовая подготовка)**.**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования реализуемого а пределах ОПОП СПО.

* 1. ***Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы***: общеобразовательный цикл.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является УД обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности»ФГОС среднего общего образования и изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

***1.3 Цели и задачи УД.***

- 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.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания УД обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

* **Личностных (ЛР УД):**

ЛР УД 1 -готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

ЛР УД 2 - 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;

ЛР УД 3 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

ЛР УД 4 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

ЛР УД 5 - 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;

ЛР УД 6 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР УД 7 - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР УД 8 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

ЛР УД 9 - 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;

ЛР УД 10 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни,

ЛР УД 11 - потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР УД 12 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР УД 13 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

ЛР УД 14 - готовность к служению Отечеству, его защите;

* **Метапредметных (МР):**

МР 1 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

МР 2 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МР 3 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

МР 4 - 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 5 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

МР 6 - 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 (ПР):**

ПР 1 -умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

ПР 2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР 4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР 5 - 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).

ЛР 1 - Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2 -Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3 -Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4 - Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5 - Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6 - Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7 - Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8 -Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

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 11 - Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

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.

2.1. **Обучающийся, освоивший учебную дисциплину, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения. определённых руководителем.

ОК 3.Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний ( для юношей)

2.2. **Синхронизация образовательных результатов (ЛР УД ,ПР,МР, ОК )**

**ФГОС СОО и ФГОС СПО**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Личностный** | Умение оценивать результат своей деятельности и деятельности одногруппников | **ОК 2** | Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения. определённых руководителем |
| -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  -Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья | **ОК 4** | Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. |
| 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 | **ОК 6** | Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами |
| **Метапредметный** | Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку | **ОК 2** | Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения. определённых руководителем |
| способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной  практике; | **ОК 3** | Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. |
| 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 | **ОК 4** | Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. |
| **ОК 5** | Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. |
| **Предметный** | -Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,  поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью  -Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности | **ОК 1** | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес |
| Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств | **ОК 3** | Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы |

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 152 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 101 |
| в том числе |  |
| практические занятия |  |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 51 |
| Промежуточная аттестация | Дифференцированный зачет |

3.2. Тематический план и содержание УД Физическая культура

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| **Раздел 1. Теоретическая часть** | | | | |
| 1. | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | Оценка показателей функциональных проб, упражнений –тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. | 2 | ЛР УД 11,МР 3,ПР 2, ЛР 4, ЛР 8, ОК 3. |
| 2. | Психофизиологические основы учебного и производственного труда | Требования, которые предъявляет профессиональная деятельности к личности, её психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. | 2 | ЛР УД 11,МР 3,ПР 2, ЛР 4, ЛР 8, ОК 1ОК 3. |
| 3. | Комплекс утренней гимнастики | *Самостоятельная работа обучающихся*:  выполнение комплекса утренней гимнастики | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2. |
| 4. | Средства физической культуры врегулировании работоспособности | Динамика работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. | 2 | ЛР УД 11,МР 3,ПР 2, ЛР 4, ЛР 8, ОК 1,ОК 3. |
| 5. | Комплекс упражнений производственной гимнастики | *Самостоятельная работа обучающихся:*  выполнение комплекса производственной гимнастики | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2. |
| **Раздел 2. Лёгкая атлетика.** | | | | |
| 6. | Техника бега на короткие дистанции | Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты: ускорение 6\*60 м. | 2 | ЛР УД 12, МР 3, ПР 2, ЛР 1, ОК 2, ОК 3 |
| 7. | Бег на короткие дистанции 30-60-100 м | *Самостоятельная работа обучающихся*: отработка бега на короткие дистанции 30-60-100 м. | 2 | ЛР УП 12, МР 3, ПР 2, ЛР 1, ОК 2, ОК 3 |
| 8. | Техника бега на средние дистанции | Техника выполнения бега на средние дистанции. Бег 1000 м | 2 | ЛР УД 12, МР 3, ПР 2, ЛР 1, ОК 2, ОК 3 |
| 9. | Техника бега на длинные дистанции | Выполнение бега на дистанции 2000 м | 2 | ЛР УД 12, МР 3, ПР 2, ЛР 1, ОК 2, ОК 3 |
| 10. | Техника бега по прямой и виражу | Совершенствование техники двигательных движений, координации движений, выносливости, скоростно-силовых качеств. | 2 | ЛР УД 12, МР 3, ПР 2, ЛР 1, ОК 2, ОК 3 |
| 11. | Техника бега на стадионе и пересечённой местности | Кросс по пересечённой местности. Бег в гору и под гору. | 2 | ЛР УД 12, МР 3, ПР 2, ЛР 1, ОК 2, ОК 3 |
| 12. | Общеразвивающие упражнения | *Самостоятельная работа обучающихся*:  выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2. |
| 13. | Эстафетный бег | Эстафетный бег 4\*100 м, бег в равномерном темпе 2000 м ( девушки), 3000 м (юноши) | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 11, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 6, ОК 6. |
| 14. | Скоростной бег под гору | *Самостоятельная работа обучающихся* : отработка техники скоростного бега под гору. | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2. |
| 15. | Техника низкого старта и стартового разбега | *Самостоятельная работа обучающихся*: отработка техники низкого старта и стартового разбега | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2. |
| 16. | Техника спортивной ходьбы | Комплекс упражнений на выполнение техники спортивной ходьбы. | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2. |
| 17. | Спортивная ходьба | *Самостоятельная работа обучающихся*: отработка техники спортивной ходьбы | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2. |
| 18. | Утренние пробежки | *Самостоятельная работа обучающихся*: отработка техники спортивной ходьбы | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2. |
| 19. | Техника метания гранаты | Метание гранаты | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 20. | Кроссовая подготовка | Выполнение зачётного норматива в беге на 400 и 800 м | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 21. | Выполнение прыжков в длину | Прыжки в длину с места, с разбега. Выполнение учебных норм. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 22. | Выполнение прыжков в высоту | Выполнение прыжков в высоту способами : «прогнувшись», «ножницы», перешагивания, перекидной. Выполнение учебных норм. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 23. | Отработка техники прыжков в длину | *Самостоятельная работа обучающихся*: выполнение прыжков в длину | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2 |
| 24. | Отработка техники прыжков в высоту | *Самостоятельная работаобучающихся*: выполнение прыжков в высоту | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2 |
| **Раздел 3. Спортивные игры . Волейбол** | | | | |
| 25. | Техника безопасности игры | Правила игры. Техника безопасности. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 26. | Техника игровых приёмов в волейболе | Верхняя подача мяча двумя руками сверху и снизу. Стойки и перемещения. Правила игры | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 27. | Выполнение подачи мяча | Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в парах. Подача мяча. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 28. | Тактика игры в нападении | Подача мяча: нижняя прямая. Совершенствование верхней передачи мяча в игре через сетку. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 29. | Отработка игровых приёмов в волейболе | *Самостоятельная работа обучающихся* : посещение секций | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2 |
| 30. | Тактика игры в защите | Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра. Тактика игры в защите. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 31. | Игра по правилам | Учебная игра. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 32. | Верхняя и нижняя передачи мяча | *Самостоятельная работа обучающихся*:  Отработка верхней и нижней передачи мяча. Посещение спортивной секции. | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2 |
| 33. | Нападающий удар | Совершенствование нападающего удара. Учебная игра. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка** | | | | |
| 34. | Способы ходов | Попеременный двухшажный ход. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 35. | Скользящий шаг | Совершенствование скользящего шага( передвижение без палок) | 2 |
| 36. | Спуск с горы | Совершенствование скоростного спуска с горы. | 2 |
| 37. | Одновременный бесшажный ход | Выполнение норматива по лыжной подготовке. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 38. | Строевые приёмы на лыжах | Преодоление подъёмов и спусков. Техника «лесенка», «ёлочка» | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 39. | Катание на лыжах попеременным двухшажным ходом | *Самостоятельная работа обучающихся*:  отработка попеременного двухшажного хода**.** | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2 |
| 40. | Одновременный одношажный ход | Выполнение зачётного упражнения: способы подъемов в гору | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 41. | Подъем в гору на лыжах | Отработка одновременного одношажного хода | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2 |
| 42. | Одновременный двухшажный ход | Техника поворотов на месте. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 43. | Повороты на месте | Катание на лыжах. Отработка поворотов. | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2 |
| 44. | Попеременный четырёхшажный ход. | Совершенствование техники поворотов на месте и в движении ( зачетное упражнение) | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 45. | Коньковый ход | Скользящий шаг. Прохождение по учебному кругу без палок. | 2 |
| 46. | Скользящий ход | *Самостоятельная работа обучающихся*:  отработка скользящего хода. | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2 |
| 47. | Техника лыжных ходов. | Совершенствование техники спусков и торможений. Эстафета. Зачёт. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| **Раздел 5. Спортивные игры. Футбол.** | | | | |
| 48. | Техника передвижения | Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом ( влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 49. | Повороты во время бега | *Самостоятельная работа обучающихся* : отработка поворотов во время бега налево и направо. | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2 |
| 50. | Удары по мячу ногой | Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; напраявляя мяч в обратном направлении и стороны. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 51. | Удар по летящему мячу | Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 52. | Приёмы удара по мячу | *Самостоятельная работа обучающихся*: посещение секции. | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2 |
| 53. | Остановка мяча | *Самостоятельная работа обучающихся*: посещение секции. | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2 |
| 54. | Удары по мячу головой | Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 55. | Удары на точность | Удары в определённую цель на поле, в ворота, партнёру. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 56. | Остановка мяча | Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча, мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. | 2 | ЛР УП 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 57. | Приёмы остановки мяча | *Самостоятельная работа обучающихся*: отработка приёмов остановки мяча. Посещение секции. | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2 |
| 58. | Ведение мяча | Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость, не меняя контроль над мячом. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 59. | Техника ведения мяча | *Самостоятельная работа обучающихся*: отработка приёмов ведения мяча. Посещение секции. | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2 |
| 60. | Обманные движения | Финты: после замедления бега или остановки- неожиданный рывок с мячом; во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 61. | Отбор мяча | Перехват мяча- быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве. Учебная игра. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 12, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 1, ОК 2, ОК 3. |
| 62. | Техника отбора мяча | *Самостоятельная работа обучающихся*: отработка приёмов отбора мяча. Посещение секции. | 2 |
| 63. | Техника игры вратаря | Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 11, МР 2, МР 5, ПР 5, ЛР 8,ОК 6. |
| 64. | Простейшие комбинации при стандартных положениях | *Самостоятельная работа обучающихся*: отработка простейших комбинаций. Посещение секции. | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2 |
| **Раздел 6. Атлетическая гимнастика** | | | | |
| 65. | Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой | Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Влияние упражнений на телосложение упражнений с гантелями | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 10, ЛР УП 11, МР 3, ПР2,ЛР 4, ЛР 6, ОК 3. |
| 66. | Упражнения для плечевого пояса | Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 10, ЛР УП 11, МР 3, ПР2,ЛР 4, ЛР 6, ОК 3. |
| 67. | Упражнения с гантелями | Комплекс упражнений с гантелями | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 10, ЛР УП 11, МР 3, ПР2,ЛР 4, ЛР 6, ОК 3. |
| 68. | Общеразвивающие упражнения с гантелями | *Самостоятельная работа обучающихся*: выполнение общеразвивающих упражнений с гантелями | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2. |
| 69. | Упражнения на тренажёрах | Комплекс упражнений на тренажёрах. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 10, ЛР УП 11, МР 3, ПР2,ЛР 4, ЛР 6, ОК 3. |
| 70. | Упражнения для развития основных мышечных групп | *Самостоятельная работа обучающихся*: выполнение упражнений для развития основных мышечных групп. | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2. |
| 71. | Упражнения с гирями | Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений с гирей 16 кг. Упражнения на тренировках. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 10, ЛР УП 11, МР 3, ПР2,ЛР 4, ЛР 6, ОК 3. |
| 72. | Упражнения для укрепления мышц пресса спины , рук. | Комплекс упражнений для укрепления мышц пресса спины , рук. | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 10, ЛР УП 11, МР 3, ПР2,ЛР 4, ЛР 6, ОК 3. |
| 73. | Упражнения для мышц ног и брюшного пресса | Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса | 1 | ЛР УД 3, ЛР УП 10, ЛР УП 11, МР 3, ПР2,ЛР 4, ЛР 6, ОК 3 |
| 74. | Общеразвивающие упражнения с гирями | *Самостоятельная работа обучающихся:* выполнение общеразвивающих упражнений с гирями. | 2 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2 |
| 75. | Комплекс атлетической гимнастики | *Самостоятельная работа обучающихся*: выполнение комплекса атлетической гимнастики. | 1 | ЛР УД 10, МР 3, ПР 2, ЛР5, ЛР 9,ОК 2 |
| 76. | Дифференцированный зачёт | Выполнение зачётных норм | 2 | ЛР УД 3, ЛР УП 10, ЛР УП 11, МР 3, ПР2,ЛР 4, ЛР 6, ОК 3. |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ** |  | 152 |  |
|  | **АУДИТОРНЫХ** |  | 101 |  |
|  | **ИЗ НИХ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** |  |  |  |

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 **Материально-техническое обеспечение:**

- учебный кабинет,

- спортивный зал,

- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий,

- лыжный инвентарь,

- мячи волейбольные и баскетбольные,

- гантели,

- скакалки,

- секундомер,

- гимнастические маты,

- тренажёры.

4.2. **Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: https://book.ru/book/932718 — Текст : электронный
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2019.
3. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2018.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2019.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2018.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2019.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2019.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2018.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2018.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2019.
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., 2019.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2018.

Интернет -ресурсы

1. www.ГТО.ru
2. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».

5.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ

ДИСЦИПЛИНЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
| * **личностные**:   ЛР УД 1-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;  ЛР УД 2 -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;  ЛР УД 3 -потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;  ЛР УД 4-приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;  ЛР УД 5 -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;  ЛР УД 6 -готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;  ЛР УД 7 -способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;  ЛР УД 8 -способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;  ЛР УД 9 -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;  ЛР УД 10 -принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни,  потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  ЛР УД 11-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  ЛР УД 12 -патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;  ЛР УД 13 -готовность к служению Отечеству, его защите;   * **метапредметные:**   МР 1 -способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной  практике;  МР 2 -готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;  МР 3 -освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;  МР 4 -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 5 -формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;  МР 6 -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;   * **предметные**:   ПР 1 -умение использовать разнообразныеформы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;  ПР 2 -владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  ПР 3-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  ПР 4 -владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  ПР 5 -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).  ЛР 1 - Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.  ЛР 4 - Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».  ЛР 5 - Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.  ЛР 6 - Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.  ЛР 8 -Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.  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 11 - Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.  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. | Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской формы.  Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской формы. | -Сдача контрольных нормативов  -Зачеты  -Участие в соревнованиях,  -Сдача норм ГТО  -Посещение секций |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты**  **(освоенные общие компетенции)** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки** |
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес | Аргументирует свой выбор в профессиональном самоопределении | Наблюдение и оценка уровня познавательной активности обучающихся на учебном занятии.  Анализ и оценка преподавателем выполнения комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.  Самооценка своей деятельности. |
| Определяет социальную значимость профессиональной деятельности |
| Выполняет самоанализ профессиональной пригодности |
| Определяет основные виды деятельности на рабочем месте и необходимые орудия труда |
| Определяет перспективы развития в профессиональной сфере |
| Определяет положительные и отрицательные стороны профессии |
| Определяет ближайшие и конечные жизненные цели в проф. Деятельности |
| Определяет пути реализации жизненных планов |
| Участвует в мероприятиях способствующих профессиональному развитию |
| Определяет перспективы трудоустройства |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем | Ставит цели выполнения деятельности в соответствии с заданием | Наблюдение за обучающимися во время выполнения различных физических упражнений.  Оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы.  Самооценка своей деятельности |
| Находит способы реализации самостоятельной деятельности |
| Выстраивает план (программу) деятельности |
| Подбирает ресурсы (инструмент, информацию и т.п.) необходимые для организации деятельности |
| Организует рабочее место |
| ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работ | Описывает ситуацию и называет противоречия | Наблюдение и оценка уровня познавательной активности обучающихся на учебном занятии.  Наблюдение и оценка уровня физической подготовленности обучающегося.  Самооценка своей деятельности |
| Оценивает причины возникновения ситуации |
| Находит пути решения ситуации |
| Прогнозирует развитие ситуации |
| Анализирует результат выполняемых действий, в случае необходимости вносит коррективы |
| Оценивает результаты своей деятельности, их эффективность и качество |
| ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач | Выделяет профессионально-значимую информацию ( в рамках своей профессии) | Наблюдение и оценка уровня познавательной активности обучающихся на учебном занятии. Наблюдение и оценка уровня физической подготовленности обучающегося.  Оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы. |
| Выделяет перечень проблемных вопросов, информацией по которым не владеет. |
| Задаёт вопросы, указывающие на отсутствие информации, необходимой для решения задачи |
| Пользуется разнообразной справочной литературой, электронными ресурсами. |
| Находит в тексте запрашиваемую информацию ( определение, данные и т.д.) |
| Сопоставляет информацию из различных источников |
| Определяет соответствие информации поставленной задаче. |
| Классифицирует и обобщает информацию |
| Оценивает полноту и достоверность информации |
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности | Осуществляет поиск информации в сети Интернет и различных электронных носителях |
| Извлекает информацию с электронных носителей |
| Использует средства ИТ для обработки и хранения информации |
| Представляет информацию в различных формах с использованием разнообразного программного обеспечения |
| Создаёт презентации в различных формах |
| ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.  ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), результат выполнения заданий. | Устанавливает позитивный стиль общения | Наблюдение за коллективной игрой : волейбол, футбол, баскетбол. |
| Выбирает стиль общения в соответствии с ситуацией |
| Признаёт чужое мнение |
| Грамотно и этично выражает мысли |
| Отстаивает собственное мнение в соответствии с ситуацией |
| Принимает критику |
| Формулирует и аргументирует свою позицию |
| Соблюдает официальный стиль при оформлении документов |
| Выполняет письменные и устные рекомендации |
| Общается по телефону в соответствии с этическими нормами |
| Способен к эмпатии |
| Включается в коллективное обсуждение рабочей ситуации |
| ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей) | * взаимодействие с воинскими частями, служба в рядах РФ | Устный опрос, собеседование. |

**Установление междисциплинарных связей между УД, другими УД и ПМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предметное содержание УП | Образовательные результаты | Наименование УД, ПМ | Варианты междисциплинарных заданий |
| |  | | --- | | Средства физической культуры врегулировании работоспособности | | |  | | --- | |  |   ЛР УД 3, ЛР УП 4, МР 3, ПР 2, ЛР 5,ОК 2, ОК 3. | Биология | Влияние неблагоприятных факторов профессиональной деятельности на организм человека, обоснование и соблюдение мер профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры(индивидуальный проект). |
| Охрана труда | Составление комплекса физических упражнений для производственной гимнастики; выполнение комплекса физических упражнений для производственной гимнастики, обоснование направленности физических упражнений (практическое занятие) |
| Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания | ЛР УД 3, ЛР УП 4, МР 3, ПР 2, ЛР 5,ОК 2, ОК 3. | Основы безопасности жизнедеятельности.  Охрана труда | Режим дня, труда и отдыха, двигательной активности с учётом специфики профессиональной деятельности (индивидуальный проект).  Подбор физических упражнений, форм двигательной активности, используемых в режиме дня, с учётом специфики данной профессии. |

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ

СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Ачитский филиал ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

***Профессия : 35.01.14 Мастер по ТО и ремонту МТП***

***2 курс, группа21-М***

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1. Паспорт комплекта контрольно - оценочных средств** | | 23 |
|  | 1.1 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 23 |
|  | 1.2 Формы промежуточной аттестации | 28 |
|  | 1.3 Описание процедуры аттестации | 28 |
|  | 1.4 Критерии оценки на аттестации | 28 |
| **2. Комплект «Промежуточная аттестация»** | | 28 |
|  |  |  |
|  |  |  |

**1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

1.1 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УД

В процессе освоения УД Физическая культура изучаются темы : основы здорового образа жизни, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями, средства физической культуры в регулировании работоспособности; физическая культура в профессиональной деятельности , гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка.

Предметом оценки освоения учебной дисциплины физическая культура являются личностные, метапредметные и предметные результаты, сформированность общих компетенций.

Контроль и оценка этих дидактических единиц осуществляются с использованием следующих форм и методов:

Таблица 1. Формы и методы контроля и оценки дидактических единиц

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
| * **личностные**:   ЛР УД 1-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;  ЛР УД 2 -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;  ЛР УД 3 -потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;  ЛР УД 4-приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;  ЛР УД 5 -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;  ЛР УД 6 -готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;  ЛР УД 7 -способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;  ЛР УД 8 -способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;  ЛР УД 9 -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;  ЛР УД 10 -принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни,  потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  ЛР УД 11-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  ЛР УД 12 -патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;  ЛР УД 13 -готовность к служению Отечеству, его защите;   * **метапредметные:**   МР 1 -способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной  практике;  МР 2 -готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;  МР 3 -освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;  МР 4 -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 5 -формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;  МР 6 -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;   * **предметные**:   ПР 1 -умение использовать разнообразныеформы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;  ПР 2 -владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  ПР 3-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  ПР 4 -владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  ПР 5 -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).  ЛР 1 - Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.  ЛР 4 - Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».  ЛР 5 - Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.  ЛР 6 - Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.  ЛР 8 -Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.  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 11 - Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.  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. | Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской формы.  Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской формы. | -Сдача контрольных нормативов  -Зачеты  -Участие в соревнованиях,  -Сдача норм ГТО  -Посещение секций |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты**  **(освоенные общие компетенции)** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки** |
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес | Аргументирует свой выбор в профессиональном самоопределении | Наблюдение и оценка уровня познавательной активности обучающихся на учебном занятии.  Анализ и оценка преподавателем выполнения комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.  Самооценка своей деятельности. |
| Определяет социальную значимость профессиональной деятельности |
| Выполняет самоанализ профессиональной пригодности |
| Определяет основные виды деятельности на рабочем месте и необходимые орудия труда |
| Определяет перспективы развития в профессиональной сфере |
| Определяет положительные и отрицательные стороны профессии |
| Определяет ближайшие и конечные жизненные цели в проф. Деятельности |
| Определяет пути реализации жизненных планов |
| Участвует в мероприятиях способствующих профессиональному развитию |
| Определяет перспективы трудоустройства |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем | Ставит цели выполнения деятельности в соответствии с заданием | Наблюдение за обучающимися во время выполнения различных физических упражнений.  Оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы.  Самооценка своей деятельности |
| Находит способы реализации самостоятельной деятельности |
| Выстраивает план (программу) деятельности |
| Подбирает ресурсы (инструмент, информацию и т.п.) необходимые для организации деятельности |
| Организует рабочее место |
| ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работ | Описывает ситуацию и называет противоречия | Наблюдение и оценка уровня познавательной активности обучающихся на учебном занятии.  Наблюдение и оценка уровня физической подготовленности обучающегося.  Самооценка своей деятельности |
| Оценивает причины возникновения ситуации |
| Находит пути решения ситуации |
| Прогнозирует развитие ситуации |
| Анализирует результат выполняемых действий, в случае необходимости вносит коррективы |
| Оценивает результаты своей деятельности, их эффективность и качество |
| ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач | Выделяет профессионально-значимую информацию ( в рамках своей профессии) | Наблюдение и оценка уровня познавательной активности обучающихся на учебном занятии. Наблюдение и оценка уровня физической подготовленности обучающегося.  Оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы. |
| Выделяет перечень проблемных вопросов, информацией по которым не владеет. |
| Задаёт вопросы, указывающие на отсутствие информации, необходимой для решения задачи |
| Пользуется разнообразной справочной литературой, электронными ресурсами. |
| Находит в тексте запрашиваемую информацию ( определение, данные и т.д.) |
| Сопоставляет информацию из различных источников |
| Определяет соответствие информации поставленной задаче. |
| Классифицирует и обобщает информацию |
| Оценивает полноту и достоверность информации |
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности | Осуществляет поиск информации в сети Интернет и различных электронных носителях |
| Извлекает информацию с электронных носителей |
| Использует средства ИТ для обработки и хранения информации |
| Представляет информацию в различных формах с использованием разнообразного программного обеспечения |
| Создаёт презентации в различных формах |
| ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.  ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), результат выполнения заданий. | Устанавливает позитивный стиль общения | Наблюдение за коллективной игрой : волейбол, футбол, баскетбол. |
| Выбирает стиль общения в соответствии с ситуацией |
| Признаёт чужое мнение |
| Грамотно и этично выражает мысли |
| Отстаивает собственное мнение в соответствии с ситуацией |
| Принимает критику |
| Формулирует и аргументирует свою позицию |
| Соблюдает официальный стиль при оформлении документов |
| Выполняет письменные и устные рекомендации |
| Общается по телефону в соответствии с этическими нормами |
| Способен к эмпатии |
| Включается в коллективное обсуждение рабочей ситуации |
| ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей) | * взаимодействие с воинскими частями, служба в рядах РФ | Устный опрос, собеседование. |

Оценка освоения УД предусматривает использование пятибалльной системы оценки

1.2 ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Таблица 2. Запланированные формы промежуточной аттестации

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ семестра** | **Формы промежуточной аттестации** | **Форма проведения** |
| 4 | Дифференцированный зачёт | Теоретическая и практическая часть |

1.3.ОПИСАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ ЗАЧЁТА

Теоретическая часть:

1. Составить комплекс утренней гимнастики.
2. Составить комплекс обще развивающих упражнений.
3. Составить комплекс производственной гимнастики.
4. Составить комплекс релаксационной гимнастики и силовой комплекс.

1.4. Критерии оценки на зачёте ( теоретическая часть)

Оценка 5-12 упражнений.

Оценка 4-8 упражнений.

Оценка 3-5 упражнений

**2. Комплект «Промежуточная аттестация»**

ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ

ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физи-ческие способ-ности** | **Контрольное**  **упражнение (тест)** | **Воз-раст, 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  5,0–4,7 | 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 | Коорди-национ-ные | Челночный бег  3×10 м, с | 16  17 | 7,3 и выше 7,2 | 8,0–7,7  7,9–7,5 | 8,2 и ниже8,1 | 8,4 и выше 8,4 | 9,3–8,7  9,3–8,7 | 9,7 и ниже9,6 |
| 3 | Скорост-но-сило-вые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 230 и выше 240 | 195–210  205–220 | 180 и ниже190 | 210 и выше 210 | 170–190  170–190 | 160 и ниже160 |
| 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 ниже5 | 20 и выше 20 | 12–14  12–14 | 7 и ниже7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16  17 | 11 и  выше12 | 8–9  9–10 | 4 и ниже4 | 18 и выше18 | 13–15  13–15 | 6 и ниже6 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 1. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 1. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики;  – производственной гимнастики;  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 3км (мин, с) | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 1. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 1. Приседание на одной ноге,   опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 1. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики  – производственной гимнастики  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |