


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»


РАССМОТРЕНО цикловой методической  
комиссией общих гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин  
протокол № 1 «30» 08 2021 г

председатель Огородова О.Г.   
подпись

УТВЕРЖДАЮ:

зам. директора по УР

«01» сентября 2021 г

Приемщиков А.Е.   
подпись

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

*0.06 Физическая культура*

Специальность 38.02.04 «Коммерция»

Курс 1 группа 11 К

Уровень освоения базовый

*Форма обучения: очная*

2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<u>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</u>	<u>4</u>
<u>2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</u>	<u>5</u>
<u>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</u>	<u>7</u>
<u>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ....</u>	<u>18</u>
<u>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</u>	<u>19</u>

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413), с учётом федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 «Коммерция» утв. приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 N 486 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 «Коммерция» (базовая подготовка), утвержденного 12 мая 2014 года №486, с учетом рабочей программы воспитания по специальности «Коммерция» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.06.2014 N 32885) и профиля профессионального образования специальностей по программе подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования (ППССЗ СПО)

**Организация разработчик:** ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»

**Разработчик:** преподаватель физической культуры Коробейникова Ольга Викторовна, Тихонов Олег Владимирович

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

### **1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 «Коммерция». Рабочая программа учебного предмета разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, реализуемого в пределах ОПОП СПО.

### **1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы 38.02.04 «Коммерция». Входит в социально-экономический профиль общеобразовательного цикла.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА:

### Личностные:

Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);	ЛР 1
Готовность к служению Отечеству, его защите	ЛР 3
Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	ЛР 7
Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	ЛР 12

### Метапредметные

1) Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;	МПП 1
2) Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	МПП 2
3) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;	МПП 7

### Предметные

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету "Физическая культура", направленные письмом Минобрнауки России от 2 декабря 2015 г. N 08-1447	ПР1
2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	ПР2
3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	ПР3
4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	ПР 4
5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;	ПР 5

<p>б) для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;</p>	<p>ПР 6</p>
<p>7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>ПР 7</p>

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 3.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в т. ч.:	
самостоятельная работа	59
<b>Промежуточная аттестация (в форме зачёта)</b>	зачет

*Во всех ячейках со звездочкой (\*) (в случае её наличия) следует указать объем часов, а в случае отсутствия убрать из списка за исключением самостоятельной работы.*

### 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды ЛР, МПР, ПР(ПК)формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Тема 1.Теория. Физические способности человека и их развитие</b>		10	
	<b>1. Введение. Основы здорового образа жизни</b> (Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профзаболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни. Уметь: составить комплекс оздоровительной и адаптивной (лечебной) физкультуры, выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации)	2	<i>ЛР1, 3, 12</i> <b>МПР1, 7</b> <b>ПР1, 2</b>
	<b>2.Комплекс ГТО</b> (История и содержание комплекса ГТО, возрастные особенности комплекса ГТО)	2	
	<b>3. Комплекс утренней гимнастики</b> (Самостоятельная работа №1 Выполнение комплекса утренней гимнастики)	2	
	<b>4. Комплекс общеразвивающих упражнений</b> (Самостоятельная работа №2 Выполнение комплекса общеобразовательных упражнений)	2	
	<b>5. Комплекс производственной гимнастики</b> (Самостоятельная работа №3 Выполнение комплекса производственной гимнастики)	2	
<b>Тема №2 Общая физическая подготовка</b>		<b>22</b>	<b>ЛР1, 3</b> <b>МПР1</b> <b>ПР1, 3</b>
	<b>6. ОФП. Кросс, общеразвивающие упражнения</b> (Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию)	2	
	<b>7. ОФП. Кросс бег 1000м (ГТО)</b> (Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию)	2	
	<b>8. ОФП. Кросс бег юноши 1000м, девушки 500 м</b> (Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию)	2	



	<b>9. ОФП. Кросс, общеразвивающие упражнения юноши 3000м, девушки 2000м</b> (Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию)	2	
	<b>ОФП. Кросс. Развитие силы.</b> (Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию)	2	
	<b>ОФП. Кросс. Развитие силы и гибкости. (ГТО)</b> (Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию)	2	
	<b>ОФП. Кросс. Подтягивание, отжимание. (ГТО)</b> (Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию)	2	
	<b>ОФП. Кросс. Развитие силы и прыгучести (ГТО)</b> (Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию)	2	
	<b>Упражнения для развития силы и гибкости (Самостоятельная работа №4 Посещение секций)</b>	2	
	<b>15. Упражнения для развития прыгучести (Самостоятельная работа №5 Посещение секций)</b>	2	
	<b>16. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств (Самостоятельная работа №6 Посещение секций)</b>	2	
<b>Тема 3 Гимнастика</b>		<b>24</b>	<b>ЛП7, 12 МПР7 ПР1, 2, 4, 5</b>
	<b>17. Гимнастика. КОРУ</b> (Знать: правила составления КОРУ, упражнения на коррекцию осанки Выполнять: строевые упражнения, упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения с мячом, упражнения в парах, комплекс утренней гимнастики)	2	
	<b>18. Гимнастика. КОРУ, строевых упр.</b> (Знать: правила составления КОРУ, упражнения на коррекцию осанки Выполнять: строевые упражнения, упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения с мячом, упражнения в парах, комплекс утренней гимнастики)	2	

<p><b>19. Гимнастика. Строевые упражнения. Упражнениям в парах.</b> (Знать: правила составления КОРУ, упражнения на коррекцию осанки Выполнять: строевые упражнения, упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения с мячом, упражнения в парах, комплекс утренней гимнастики)</p>	2	
<p><b>20. Гимнастика. Упражнения в парах.</b>(Знать: правила составления КОРУ, упражнения на коррекцию осанки Выполнять: строевые упражнения, упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения с мячом, упражнения в парах, комплекс утренней гимнастики)</p>	2	
<p><b>21. Гимнастика. Упражнения с гимнастической скамейкой.</b>(Знать: правила составления КОРУ, упражнения на коррекцию осанки Выполнять: строевые упражнения, упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения с мячом, упражнения в парах, комплекс утренней гимнастики)</p>	2	
<p><b>22. Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке.</b>(Знать: правила составления КОРУ, упражнения на коррекцию осанки Выполнять: строевые упражнения, упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения с мячом, упражнения в парах, комплекс утренней гимнастики)</p>	2	
<p><b>23. Гимнастика. Оценка физических качеств.(ГТО)</b>(Знать: правила составления КОРУ, упражнения на коррекцию осанки Выполнять: строевые упражнения, упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения с мячом, упражнения в парах, комплекс утренней гимнастики)</p>	2	
<p><b>24. Гимнастика. Зачет. Комплекс утренней гимнастики.</b>(Знать: правила составления КОРУ, упражнения на коррекцию осанки Выполнять: строевые упражнения, упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения с мячом, упражнения в парах, комплекс утренней гимнастики)</p>	2	
<p><b>25. Гимнастика. ГТО, отжимание.</b> <b>(Самостоятельная работа №7</b> <b>Комплекс утренней гимнастики)</b></p>	2	
<p><b>26. Гимнастика. ГТО, подтягивание.</b> <b>(Самостоятельная работа №8</b></p>	2	

	<b>Подготовка к сдаче норм ГТО)</b>		
	<b>27. Гимнастика. ГТО, наклон. (Самостоятельная работа №9 Сдача норм ГТО)</b>	2	
	<b>28. Гимнастика. Нормы ГТО. (Самостоятельная работа №10 Общеразвивающие упр.)</b>	2	
<b>Тема 4 Спортивные игры. Баскетбол.</b>		<b>14</b>	<b>ЛР7, МПР1, 2 ПР4, 5</b>
	<b>29. Баскетбол. Ведение мяча. Зачет – бросок набивного мяча. (Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.)</b>	2	
	<b>30. Баскетбол. Передача мяча, ведение мяча. (Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра)</b>	2	
	<b>31. Баскетбол. Ведение и передачи мяча . Зачет – челночный бег. (Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.)</b>	2	
	<b>32. Баскетбол. Передвижение, повороты, передачи, броски мяча в корзину (Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.)</b>	2	
	<b>33. Баскетбол. Учебная игра. (Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.)</b>	2	
	<b>34. Баскетбол. Учебная игра с заданиями. (Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.)</b>	2	
	<b>35. Баскетбол. Учебная игра. Правила. (Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.)</b>	2	
<b>Тема 5 Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>28</b>	<b>ЛР7, МПР1, 2 ПР4, 5</b>
	<b>36. Волейбол. Основные стойки игрока. Передачи мяча. (Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.)</b>	2	
	<b>37. Волейбол. Повторение стоек игрока, передачи мяча. (Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.)</b>	2	
	<b>38. Волейбол. Нижняя передаче мяча. Зачет – прыжок в длину с места. (ГТО) (Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча;</b>	2	

двухсторонняя игра.)		
<b>39. Волейбол. Нижняя подача мяча.</b> <b>Зачет – приседание на одной ноге.</b> (Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.)	2	
<b>40. Волейбол. Учебная игра</b> (Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.)	2	
<b>41. Волейбол. Учебная игра с заданием.</b> (Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.)	2	
<b>42. Волейбол. Учебная игра. Правила.</b> (Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками; техника приема и передачи мяча снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи мяча; двухсторонняя игра.)	2	
<b>43. Спортивные игры. Волейбол.</b> <b>Самостоятельная работа №11</b> <b>Посещение секций</b>	2	
<b>44. Спортивные игры. Баскетбол.</b> <b>Самостоятельная работа №12</b> <b>Посещение секций</b>	2	
<b>45. Спортивные игры. Футбол.</b> <b>Самостоятельная работа №13</b> <b>Посещение секций</b>	2	
<b>46. Спортивные игры. Н.теннис.</b> <b>Самостоятельная работа №14</b> <b>Посещение секций</b>	2	
<b>47. Спортивные игры. Развитие физ. качеств.</b> <b>Самостоятельная работа №15</b> <b>Посещение секций</b>	2	
<b>48. Спортивные игры. Правила.</b> <b>Самостоятельная работа №16</b> <b>Посещение секций</b>	2	

	<b>49. Спортивные игры Самостоятельная работа №17 Участие в соревнованиях</b>	2	
<b>Тема 6 Лыжи</b>		<b>34</b>	
	<b>50. Лыжи. Попеременно двухшажный ход, повороты на месте.</b> (Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.)	2	<b>ЛР3, МНР7 ПР3, 5</b>
	<b>51. Лыжи. Попеременные ходы.</b> (Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.)	2	
	<b>52. Лыжи. Одновременные ходы.</b> (Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.)	2	
	<b>53. Лыжи. Попеременно двухшажный, одновременные ходы.</b> (Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.)	2	
	<b>54. Лыжи. Техника лыжных ходов.</b> (Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.)	2	
	<b>55. Лыжи. Техника подъемов «ёлочкой», «лесенкой».</b> (Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.)	2	
	<b>56. Лыжи. Техника пройденных лыжных ходов и подъемов.</b> (Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.)	2	
	<b>57. Лыжи. Техника спусков и подъёмов.</b> (Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.)	2	
	<b>58. Лыжи. Техника спусков и подъемов.</b> (Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.)	2	
	<b>59. Лыжи. Техники спусков и подъемов.</b> (Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.)	2	
	<b>60. Зачет. – прохождение дистанции на время, Ю – 5 км, Д – 3 км (ГТО)</b> (Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.)	2	
	<b>61. Лыжи. Прохождение дистанции 5 км. Спуски и подъемы.</b> (Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.)	2	
<b>62. Лыжная подготовка, 5 км. (Самостоятельная работа №18</b>	2		

	Подготовка к сдаче норм ГТО)		
	63. Лыжная подготовка, 3 км. (Самостоятельная работа №19 Подготовка к сдаче норм ГТО)	2	
	64. Лыжная подготовка, 2 км. (Самостоятельная работа №20 Подготовка к сдаче норм ГТО)	2	
	65. Лыжная подготовка. ГТО. (Самостоятельная работа №21 Подготовка к сдаче норм ГТО)	2	
	66. Лыжная подготовка. Соревнования. (Самостоятельная работа №22 Сдача норм ГТО)	2	
	67. Лыжная подготовка (Самостоятельная работа №23 Участие в соревнованиях)	2	
		22	
Тема 7 Легкая атлетика	68. Легкая атлетика. Специальные упражнения. (Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.)	2	ЛР3, 12, МНР7 ПР1, 3, 5
	69. Легкая атлетика. Техники бега на короткие дистанции. «Низкий» старт. Зачет - 30 м (техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.)	2	
	70. Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции, «низкий» старт. (Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.)	2	
	71. Легкая атлетика. Бег 60м.	2	

(Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.)		
<b>72. Легкая атлетика. Бег 100м. (ГТО)</b> (Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.)	2	
<b>73. Легкая атлетика. Бег Ю-600м. Д-300м.</b> (Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.)	2	
<b>74. Легкая атлетика. Техника передачи эстафетной палочки</b> (Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега)	2	
<b>75. Легкая атлетика. Эстафетный бег.</b> (Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.)	2	
<b>76. Легкая атлетика. Метание гранаты.(ГТО)</b> (Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.)	2	
<b>77. Легкая атлетика. Техника эстафетного бег</b> (Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.)	2	
<b>78. Легкая атлетика. Кросс 3 км юн. , 2 км дев. (ГТО)</b> (Техника специальных упражнений бегуна.	2	

Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.)		
<b>79. Легкая атлетика. Подготовка к сдаче норм (ГТО).</b> (Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.)	2	
<b>80. Легкая атлетика. Кросс по пересечённой местности 5 км</b> (Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.)	2	
<b>81. Легкая атлетика. Прыжки в длину.(ГТО)</b> (Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.)	2	
<b>82. Легкая атлетика. Зачет.</b> (Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.)	1	
<b>83. Лёгкая атлетика. Кросс, 2 км.</b> Самостоятельная работа №24 Посещение секции	2	
<b>84. Лёгкая атлетика. Кросс, 3 км.</b> Самостоятельная работа №25 Посещение секции	2	
<b>85. Лёгкая атлетика. ГТО, 100 м.</b> Самостоятельная работа №26 Посещение секции	2	
<b>86. Лёгкая атлетика. ГТО, прыжок.</b> Самостоятельная работа №27 Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
<b>87. Лёгкая атлетика. ГТО, 30 м.</b>	2	



	Самостоятельная работа №28 Сдача норм ГТО		
	88. Лёгкая атлетика, 5 км. Самостоятельная работа №29 Участие в соревнованиях	3	
<b>Всего:</b>		<b>176</b>	

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 4.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Спортивный зал» и «Стадион»оснащенный оборудование: гимнастические скамейки, стенки, палки, гимнастические маты, обручи, скакалки, волейбольная сетка, волейбольные мячи, баскетбольные кольца, баскетбольные мячи, набивные мячи, лыжные палки, лыжи, лыжные ботинки, гранаты, футбольные мячи, теннисные столы, ракетки.

### 4.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

#### 4.2.1. Основные печатные издания

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2005.
4. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
5. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
6. 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, 2003.
7. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
8. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
9. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
10. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
11. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
12. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2006.

#### 4.2.2. Основные электронные издания

1. [www.ГТО.ru](http://www.ГТО.ru)
2. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
3. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
5. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

#### 4.2.3. Дополнительные источники (при необходимости)

1. Приводится наименование и данные по печатным и/или электронным информационным ресурсам, нормативным документам, применение которых необходимо для освоения данного учебного предмет

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

<i>Результаты обучения<sup>1</sup></i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>ЛР1</i> Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);	Участие в спортивных играх  Участие и взятие призовых мест в соревнованиях по различным видам спорта  Сдача норм ГТО  Выполнение норм ГТО	соревнования  Результаты соревнований  ГТО
<i>ЛР3</i> Готовность к служению Отечеству, его защите	Нормы ГТО  Развитие физических качеств	Зачеты  Сдача контрольных нормативов и норм ГТО
<i>ЛР7</i> Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	Работает в группе.  Выполняет упражнения в парах	Наблюдение  Зачёт
<i>ЛР12</i> Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	Знание техники безопасности на уроках Демонстрация отношения к основам здорового образа жизни  Умение составлять и выполнять комплексы: утренней гимнастики, для развития физических качеств, общеразвивающих упражнений	Наблюдение  Сдача нормативов  Домашнее задание
<i>МЛР1</i> Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять,	Результаты соревнований	Зачеты  Занятие в спортивных

контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях	Участие в соревнованиях  Составление индивидуальных комплексов для развития физических качеств	секциях
<i>МПР 2</i> Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	Участие в соревнованиях, спортивных играх	Результаты соревнований  Наблюдение  Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол
<i>МПР 7</i> Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	Посещение секций Участие в соревнованиях Участие в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол Сдача норм ГТО	Результаты соревнований  Наблюдение  ГТО
<i>ПР 1</i> Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету "Физическая культура", направленные письмом Минобрнауки России от 2 декабря 2015 г. N 08-1447	Сдача норм ГТО  Участие в туристических походах  Составление комплексов для самостоятельного развития  Посещение секций	<i>Соревнования</i>  <i>Зачеты</i>
<i>ПР 2</i> Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Составление комплексов для самостоятельного развития  Участие в соревнованиях  Сдача норм ГТО  Посещение секций	<i>Зачеты</i>  <i>Результаты соревнований</i>  <i>ГТО</i>
<i>ПР 3</i> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических	Сдача норм ГТО  Выполнение домашних заданий по выполнению и составлению комплексов	Наблюдение  Проверка домашнего задания  Уроки физической

качеств	Посещение спортивных секций  Участие в туристических походах  Отслеживание состояния здоровья после физической нагрузки	культуры
<i>ПП4</i> Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Применение физических упражнений в самостоятельной работе,  Знает и применяет упражнения на производственных и учебных практиках для поддержания работоспособности	Зачеты  Наблюдение  Уроки физкультуры
<i>ПП5</i> Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Посещение секций  Осуществление судейства в избранном виде спорта  Участие в соревнованиях	Результаты соревнований  Зачеты по технике исполнения
<i>ПП7</i> Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Умение выполнять комплексы лечебной гимнастики  Умение выполнять комплексы производственной гимнастики	Наблюдение  Зачёт

## **6. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### ***1. Назначение контрольно – измерительных материалов.***

Контрольные измерительные материалы позволяют установить уровень освоения студентами образовательной программы среднего (полного) общего образования.

### ***2. Документы, определяющие содержание на зачете.***

Содержание зачета определяется на основе следующих документов:

- 1) Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованная ФГАУ ФИРО от 23.07.2015 г.
- 2) Рабочая программа дисциплины «Физическая культура»

### ***3. Подходы к отбору содержания на зачете:***

Для зачета взяты следующие темы:

- Основы здорового образа жизни;
- Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями;
- Средства физической культуры в регулировании работоспособности;
- Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста;
- Практическая часть (Учебно- тренировочная);
- Гимнастика;
- Спортивные игры;
- Лыжная подготовка;
- и др.

Число заданий, проверяющих содержание отдельных разделов курса. В зачете используются задания разных типов, форма задания обеспечивает его адекватность проверяемым умениями.

### ***4. Структура зачета:***

Теоретическая часть:

1. Составить комплекс утренней гимнастики.

Оценка 5

12 упражнений.

Оценка 4

8 упражнений.

Оценка 3

5 упражнений.

2. Составить комплекс обще развивающих упражнений.

Оценка 5

12 упражнений.

Оценка 4

8 упражнений.

Оценка 3

5 упражнений.

3. Составить комплекс производственной гимнастики.

Оценка 5

12 упражнений.

Оценка 4

8 упражнений.

Оценка 3

5 упражнений.

4. Составить комплекс релаксационной гимнастики и силовой комплекс.

Оценка 5

12 упражнений.

Оценка 4

8 упражнений.

Оценка 3

5 упражнений.

## 7. ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физи- ческие способ- ности	Контроль-ное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	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	Коорди-	Челночный бег	16	7,3 и	8,0–7,7	8,2 и	8,4 и	9,3–	9,7 и

	национ- ные	3×10 м, с	17	выше 7,2	7,9–7,5	ниже 8,1	выше 8,4	8,7 9,3– 8,7	ниже 9,6
3	Скорост- но-сило- вые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170– 190 170– 190	160 и ниже 160
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300– 1400 1300– 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050– 1200 1050– 1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6



## 8. 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
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 2кг 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 (10 м)	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

## 9. 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
2. Бег на лыжах 3км (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 (на 10 баллов)	до 9	до 8	До 7,5

Оценка уровня студента по физической культуре в конце учебного года выставляется на основании среднего балла за сдачу всех тестов по физической подготовленности.

Итоговая оценка студента выставляется с учетом посещаемости в процентном соотношении ( 90 процентов от общего количества часов).

## Установление междисциплинарных связей между учебными предметами УД, ПМ

Предметное содержание УП	Образовательные результаты	Наименование УД, ПМ	Варианты междисциплинарных заданий
<p>1. Теория. Физические способности человека и их развитие</p>	<p>ЛП1 - Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); ЛП3 - Готовность к служению Отечеству, его защите; ЛП12 - Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; МПП1 - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; МПП7 - умение</p>		

	самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.		
2. Общая физическая подготовка	<p>ЛП1 - Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</p> <p>ЛП3 - Готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>МПР1 - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.</p>		
3. Гимнастика	ЛП7- Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской,		

	<p>проектной и других видах деятельности;  ЛП12 - Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;  МПП7 - Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;  умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.</p>		
<p>4. Спортивные игры. Баскетбол.</p>	<p>ЛП7- Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;  МПП1 - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;  самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;  использовать все возможные ресурсы для достижения</p>		

	<p>поставленных целей и реализации планов деятельности;  выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;  МПП2 - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>		
<p>5. Спортивные игры. Волейбол.</p>	<p>ЛП7- Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;  МПП1 - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;  МПП2 - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>		

<p>6. Лыжи.</p>	<p>ЛПЗ - Готовность к служению Отечеству, его защите;  МПП7 - Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;  умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.</p>		
<p>7. Легкая атлетика.</p>	<p>ЛПЗ - Готовность к служению Отечеству, его защите;  ЛП12 - Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;  МПП7 - Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;  умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.</p>		





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597538

Владелец Кузнецова Татьяна Николаевна

Действителен с 27.02.2023 по 27.02.2024