

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»

РАССМОТРЕНО ЦМК общеобразовательных
дисциплин
протокол №1 30 августа 2022 г

председатель Корепанова Н.В. 
ФИО председателя подпись

УТВЕРЖДАЮ:
зам. директора по УР
« 01 » 09 2022 г

Приемщиков А.Е. 
подпись

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

О.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 38.02.07 Банковское дело
Курс 1 группа 11БД
Уровень освоения базовый
Форма обучения: очная

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 38.02.07 «Банковское дело» Приказ Министерства образования и науки РФ от 5 февраля 2018 г. № 67 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и профиля профессионального образования специальностей по программе подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования (ППССЗ СПО)

Разработчик: Тихонов Олег Владимирович – преподаватель ГАПОУ СО

«Красноуфимский аграрный колледж», высшая квалификационная категория

Коробейникова Ольга Викторовна - преподаватель ГАПОУ СО

«Красноуфимский аграрный колледж», первая квалификационная категория

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТ	16
5.КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях СПО, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования по специальности 38.02.07 «Банковское дело» (базовая подготовка).

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебный предмет «Физическая культура» относится к общеобразовательным

1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:

- личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях

- навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
 - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
 - готовность к служению Отечеству, его защите;
 - метапредметных:
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Результатом освоения учебного предмета является овладение студентами общими компетенциями:

ОК 2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная учебная нагрузка (всего)	117
Итоговая аттестация в форме зачета - 1 и 2 семестр	

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;	МПР 1
2) Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	МПР 2
3) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;	МПР 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);	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
6) для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;	ПР 6

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;	
<p>7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</p> <p>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;</p> <p>овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	ПР 7

2.2. Тематический план и содержание УП Физическая культура

№ урока	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды ЛР, МПР, ПР (формированию которых способствует элемент программы)
Раздел 1. Введение. Физические способности человека и их развитие				
1.	Введение. Основы здорового образа жизни.	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	ЛР 1, 3, 12 МПР 1,7 ПР 1,2 ОК2,3
2.	Комплекс ГТО	История и содержание комплекса ГТО, возрастные особенности комплекса ГТО	2	
Раздел 2 Общая физическая подготовка				
3.	ОФП. Кросс, общеразвивающие упражнения	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	ЛР 1, 3 МПР 1 ПР 1,3 ОК4,8
4.	ОФП. Кросс бег 1000м (ГТО)	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	
5.	ОФП. Кросс бег юноши 1000м, девушки 500 м	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	
6.	ОФП. Кросс, общеразвивающие упражнения юноши 3000м, девушки 2000м	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	
7.	ОФП. Кросс. Развитие силы.	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	
8.	ОФП. Кросс. Развитие силы и гибкости. (ГТО)	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	
9.	ОФП. Кросс.	Техника выполнения упражнения силового характера,	2	

	Подтягивание, отжимание. (ГТО)	скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию		
10.	ОФП. Кросс. Развитие силы и прыгучести (ГТО)	Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	2	
Раздел 3 Гимнастика.				
11.	Гимнастика. КОРУ, строевых упр.	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	ЛП 7, 12 МПР 7 ПР 1,2, 4, 5 ОК 4, 8
12.	Гимнастика. КОРУ, строевых упр.	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	
13.	Гимнастика. Строевые упражнения. Упражнениям в парах.	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	
14.	Гимнастика. Строевые упр. Упражнения в парах.	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	
15.	Гимнастика. Упражнения с гимнастической скамейкой.	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	
16.	Гимнастика. Упражнения с гимнастической скамейкой.	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	
17.	Гимнастика. Оценка физических качеств.(ГТО)	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	
18.	Гимнастика. Зачет. Комплекс утренней гимнастики.	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	
Раздел 4 Спортивные игры. Баскетбол.				
19.	Баскетбол. Ведение мяча.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	ЛП7, МПР 1,2

	Зачет – бросок набивного мяча.			ППР 4,5 ОК 4
20.	Баскетбол. Передача мяча, ведение мяча.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
21.	Баскетбол. Ведение и передачи мяча . Зачет – челночный бег.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
22.	Баскетбол. Передвижение, повороты, передачи, броски мяча в корзину.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
23.	Баскетбол. Учебная игра.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
24.	Баскетбол. Учебная игра с заданиями.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
25.	Баскетбол. Учебная игра.	Техника ведения и передачи мяча. Двухсторонняя игра.	2	
Раздел 5 Волейбол.				
26.	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.	2	ЛР7, МПП 1,2 ПР 4,5 ОК4
27.	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.	2	
28.	Волейбол. Нижняя подача 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; двухсторонняя игра.	2	
29.	Волейбол. Нижняя подача мяча. Зачет – приседание на одной ноге.	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	
30.	Волейбол. Учебная игра.	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	

31.	Волейбол. Учебная игра.	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	
32.	Волейбол. Учебная игра.	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	
Раздел 6 Лыжная подготовка.				
33.	Лыжи. Попеременно двухшажный ход, повороты на месте.	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	ЛПЗ, МПР 7 ПР 3,5 ОК 3, 8
34.	Лыжи. Попеременных ходов.	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	
35.	Лыжи. Одновременные ходы.	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	
36.	Лыжи. Попеременно двухшажный, одновременные ходы.	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	
37.	Лыжи. Техника лыжных ходов.	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	
38.	Лыжи. Техника подъемов «ёлочкой», «лесенкой».	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	
39.	Лыжи. Техника пройденных лыжных ходов и подъемов.	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	
40.	Лыжи. Техника спусков и подъёмов.	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	
41.	Лыжи. Техника спусков и подъемов.	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	
42.	Лыжи. Техники спусков и подъемов.	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	
43.	Зачет. – прохождение дистанции на	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	

	время, Ю – 5 км, Д – 3 км (ГТО)			
44.	Лыжи. Прохождение дистанции 5 км. Спуски и подъемы.	Техника передвижения на лыжах; техника горнолыжной подготовки; прохождение дистанций.	2	
Раздел 7 Легкая атлетика				
45.	Легкая атлетика. Специальные упражнения.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	ЛР3,12 МПР 7 ПР 1,3,5 ОК 3,4,8
46.	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	
47.	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	
48.	Легкая атлетика. Бег 60м.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
49.	Легкая атлетика. Бег 100м. (ГТО)	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
50.	Легкая атлетика. Бег Ю-600м. Д-300м.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
51.	Легкая атлетика. Техника передачи эстафетной палочки	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
52.	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
53.	Легкая	техника специальных упражнений бегуна.	2	

	атлетика. Метание гранаты.(ГТО)	Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.		
54.	Легкая атлетика. Техника эстафетного бега	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
55.	Легкая атлетика. Кросс 3 км юн. , 2 км дев. (ГТО)	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
56.	Легкая атлетика. Подготовка к сдаче норм (ГТО).	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
57.	Легкая атлетика. Кросс по пересечённой местности 5 км	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
58.	Легкая атлетика. Прыжки в длину.(ГТО)	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	2	
59.	Легкая атлетика. Зачет.	техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта. Техника на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	1	
	ВСЕГО ЧАСОВ		117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Обеспечение специальных условий для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ):

а) для слепых:

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

б) для слабовидящих:

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;
- учебно-методические материалы оформляются увеличенным шрифтом;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;
- по их желанию промежуточная аттестация может проводиться в письменной форме;

г) с нарушениями опорно – двигательного аппарата:

организуется безбарьерная архитектурная среда образовательного учреждения, рабочего места.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

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.
13. www.GTO.ru
14. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
15. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
16. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
17. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> • личностные: <ul style="list-style-type: none"> – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; – приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; – формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; – готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; – способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; – формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите; • метапредметные: <ul style="list-style-type: none"> – способность использовать межпредметные понятия и 	<ul style="list-style-type: none"> -Посещаемость занятий -Сдача контрольных нормативов -Зачеты -Участие в соревнованиях, -Сдача норм ГТО -Посещение секций

универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

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

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

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

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

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники

безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметные:

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

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

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

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

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

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «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 учебного предмета «Физическая культура», рекомендованная ФГАУ ФИРО
- 2) Рабочая программа учебного предмета «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.

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

**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 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (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
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 (из 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).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575905

Владелец Кузнецова Татьяна Николаевна

Действителен с 25.02.2022 по 25.02.2023