

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж»

РАССМОТРЕНО ЦМК общеобразовательных  
дисциплин

протокол № 1 «30» 08 2022 г

председатель Корепанова Н.В.


  
подпись

УТВЕРЖДАЮ:

зам. директора по УР

«01» 09 2022 г

Приемщиков А.Е.

  
подпись

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

О.06 Физическая культура

Специальность 35.02.08 «Электрификация и автоматизация с/х»

Курс 1 группа 11Э, 12Э

Уровень освоения базовый

Форма обучения: очная

## СОДЕРЖАНИЕ

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

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 35.02.08 «Электрификация и автоматизация с/х» утв. приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 N 486 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.08 «Электрификация и автоматизация с/х» (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: преподаватели 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 35.02.08 «Электрификация и автоматизация с/х».

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 35.02.08 «Электрификация и автоматизация с/х». Входит в социально-экономический профиль общеобразовательного цикла.

Результатом освоения дисциплины является овладение студентами общими компетенциями (ОК 2,3,6):

ОК 2. Организовать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА:

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);	<b>ЛР 1</b>
Готовность к служению Отечеству, его защите	<b>ЛР 3</b>
Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	<b>ЛР 7</b>
Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	<b>ЛР 12</b>

### Личностные:

#### 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;	<b>МПР 1</b>
2) Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	<b>МПР 2</b>
3) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;	<b>МПР 7</b>

#### 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	<b>ПР1</b>
2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	<b>ПР2</b>
3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	<b>ПР3</b>
4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	<b>ПР 4</b>
5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;	<b>ПР 5</b>

<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>	<p><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)</p> <p><b>2.Комплекс ГТО</b>(История и содержание комплекса ГТО, возрастные особенности комплекса ГТО)</p> <p><b>3. Комплекс утренней гимнастики</b>(Самостоятельная работа №1 Выполнение комплекса утренней гимнастики)</p> <p><b>4. Комплекс общеразвивающих упражнений</b>(Самостоятельная работа №2 Выполнение комплекса общеобразовательных упражнений)</p> <p><b>5. Комплекс производственной гимнастики</b>(Самостоятельная работа №3 Выполнение комплекса производственной гимнастики)</p>	<p>10</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p><i>ЛР1, 3, 12</i> <i>МПР1, 7</i> <i>ПР1, 2</i> <i>ОК 2</i></p>
<b>Тема №2 Общая физическая подготовка</b>	<p><b>6. ОФП. Кросс, общеразвивающие упражнения</b>(Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию)</p> <p><b>7. ОФП. Кросс бег 1000м (ГТО)</b> (Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию)</p> <p><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)</p>	<p>22</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p><i>ЛР1, 3</i> <i>МПР1</i> <i>ПР1, 3</i> <i>ОК 3</i></p>



	<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 МЦР7 ПР1, 2, 4, 5 ОК 2</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 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>		14	<b>ЛП7, МПР1, 2 ПР4, 5 ОК 6</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>		28	<b>ЛП7, МПР1, 2 ПР4, 5 ОК 6</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>ЛПЗ, МПР7 ПРЗ, 5 ОК 2</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 ОК 2
	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 бега</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> <b>Самостоятельная работа №24</b> <b>Посещение секции</b>	2	
<b>84. Лёгкая атлетика. Кросс, 3 км.</b> <b>Самостоятельная работа №25</b> <b>Посещение секции</b>	2	
<b>85. Лёгкая атлетика. ГТО, 100 м.</b> <b>Самостоятельная работа №26</b> <b>Посещение секции</b>	2	
<b>86. Лёгкая атлетика. ГТО, прыжок.</b> <b>Самостоятельная работа №27</b> <b>Подготовка к сдаче норм ГТО</b>	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>МР1</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 2 × 10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

## 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 603332450510203670830559428146817986133868575905

Владелец Кузнецова Татьяна Николаевна

Действителен с 25.02.2022 по 25.02.2023