

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

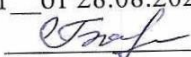
## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

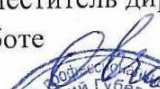

### ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальности:

- 09.02.03 Программирование в компьютерных системах
- 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)
- 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)
- 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
- 38.02.03 Операционная деятельность в логистике
- 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров
- 40.02.01 Право и организация социального обеспечения
- 44.02.01 Дошкольное образование
- 44.02.02 Преподавание в начальных классах
- 53.02.01 Музыкальное образование
- 09.02.07 Информационные системы и программирование

Нижний Новгород  
2022 г.

Рассмотрена методической  
комиссией дисциплин  
физической культуры и БЖД  
Протокол № 1 от 28.08.2022 г.  
Председатель:  О.Г. Ботезат

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по учебной  
работе  
  
О.Ю. Овчинникова  
«  » августа 2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС), а также Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для специальностей среднего профессионального образования (далее – СПО);

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

44.02.01 Дошкольное образование

44.02.02 Преподавание в начальных классах

53.02.01 Музыкальное образование

09.02.07 Информационные системы и программирование

Организация-разработчик: ГБПОУ «Нижегородский Губернский колледж»

Разработчик (и): Ботезат О.Г. преподаватель ГБПОУ НГК

Александрова Н.С. преподаватель ГБПОУ НГК

Звягин И.Д. преподаватель ГБПОУ НГК

Занозина А.Е. преподаватель ГБПОУ НГК

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОУП.06 Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы.**

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальностям: 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, 09.02.04 Информационные системы (по отраслям), 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям), 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров, 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, 44.02.01 Дошкольное образование, 44.02.02 Преподавание в начальных классах, 53.02.01 Музыкальное образование на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих, специалистов среднего звена.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при изучении общеобразовательных дисциплин на специальностях социально-экономического, естественнонаучного, гуманитарного и технического профилей в образовательных организациях среднего профессионального образования.

### **1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ.**

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, учебная дисциплина ОУП.06 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-

оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **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
- 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).

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в то числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося - 59 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
- лабораторные занятия	-
- практические занятия	102
- проверочные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
в том числе:	
- самостоятельная работа, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)	
- написание докладов, рефератов	4
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>		<b>15</b>	
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	2	1,3
	Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание современного состояния физической культуры и спорта. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	3	1,3
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	2	1
	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены		
Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала	3	3
	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля		
Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической	Содержание учебного материала	3	1
	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и		

культуры в регулировании работоспособности	психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности		
Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	2	1,3
	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Работа с первоисточниками, анализ статей и методических материалов для подготовки и написания реферата	4	
<b>Раздел 1</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>32</b>	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление с техникой выполнения. Специально-беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	6	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Кроссовая подготовка - бег по пересеченной местности	2	
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	<b>Практические занятия:</b> Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Фазы бега старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на длинные дистанции. Сдача контрольных нормативов.	6	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.	2	
Тема 1.3 Техника прыжков	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление с техникой прыжков. Фазы прыжков (разбег, отталкивание, полет и приземление). Техника прыжка в длину с разбега и с места	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Ознакомление с техникой прыжков в высоту. Способы прыжков.	2	
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	<b>Практические занятия:</b> Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники эстафетного бега.	4	2

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Посещение спортивных секций по лёгкой атлетике.	4	
<b>Раздел 2</b> <b>Спортивные игры Волейбол</b>		<b>32</b>	
Тема 2.1 Технические элементы игры в волейбол	<b>Практические занятия:</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой, блокирование одиночное и групповое. Контрольные нормативы по технике игры.	10	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.	2	
Тема 2.2 Тактические действия игры в волейбол	<b>Практические занятия:</b> Тактика нападения, тактика защиты. Индивидуальные и групповые действия игроков. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.	10	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Посещение спортивной секции по волейболу.	8	
<b>Раздел 3</b> <b>Спортивные игры Баскетбол</b>		<b>37</b>	
Тема 3.1 Технические элементы игры в баскетбол	<b>Практические занятия:</b> Стойки и передвижения игроков. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину после ведения, с точек и штрафные броски, вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Контрольные нормативы по технике игры.	14	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Посещение спортивной секции по баскетболу.	8	
Тема 3.2 Тактические действия игры в баскетбол	<b>Практические занятия:</b> Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	10	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.	5	
<b>Раздел 4</b> <b>Спортивные игры. Бадминтон</b>		<b>22</b>	
Тема 4.1 Технические элементы игры в	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление с техникой хватки ракетки, стоек, перемещений, удары открытой и закрытой стороной	8	2

бадминтон	ракетки. Изучение техники подачи.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение правил по бадминтону. Судейство соревнований для учебной группы.	4	
Тема 4.2 Тактические действия игры в бадминтон	<b>Практические занятия:</b> Изучение тактических действий игроков в защите и нападении при одиночной игре.	6	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение правил по бадминтону. Судейство соревнований для учебной группы.	4	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>	
Тема 5.1 Технические и тактические приемы в лыжных гонках	<b>Практические занятия:</b> Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.	8	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в спортивных секциях по лыжной подготовке. Участие в соревнованиях.	4	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>22</b>	
Тема 6.1 Гимнастика	<b>Практические занятия:</b> Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнение с гантелями, упражнений с мячом, обручи(девушки); выполнение упражнений (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнения комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	12	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составление комплексов упражнений. 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). Виды испытаний по ступеням.	10	
Дифференцированный зачет		4	
Примерная тематика рефератов/индивидуальных проектов (Приложение 1)			
		Всего:	<b>176</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.**

Реализация программы требует наличие помещений, которые отвечают действующим санитарным и пожарным нормам, а именно: специализированные спортивные залы (для спортивных игр, настольного тенниса), тренажерный зал, гимнастическая площадка с гимнастическими снарядами, учебно-методический кабинет, оснащённый техническими средствами обучения, помещение для хранения спортивного инвентаря.

Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- Стенка гимнастическая
- Перекладина универсальная для стенки гимнастической
- Гимнастические скамейки
- Тренажёры для занятий атлетической гимнастикой
- Маты гимнастические
- Скакалки
- Палки гимнастические
- Гири: 16, 24, 32 кг
- Секундомеры
- Весы напольные
- Кольца баскетбольные
- Щиты баскетбольные
- Сетки баскетбольные
- Мячи баскетбольные
- Стойки волейбольные
- Сетка волейбольная
- Антенны волейбольные с карманами
- Волейбольные мячи
- Бадминтонные ракетки и воланы
- Теннисные ракетки и шарики
- Ворота футбольные
- Мячи футбольные

Технические средства обучения:

- мультимедийное оборудование для проведения методико-практических занятий и презентации комплексов упражнений:
- ТВ и ДВД.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основные источники:**

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/495252>
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/488422>
3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/488234>
4. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/495086>
5. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/491838>

##### **Дополнительные источники:**

1. Манжелей, И. В. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 182 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10801-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/494865>
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/495254>
3. Письменский, И. А. Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 394 с. — (Народное просвещение). — ISBN 978-5-534-15620-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/509215>
4. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г.

Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/492671>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.**

Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Личностных</b>	
<p>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;</p> <p>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</p>	<p>Рефераты и презентации по физической культуре на темы:            «Здоровый образ жизни»;            «Закаливание организма»;            «Массаж и самомассаж»;            «Значение двигательной активности для человека»;            «Культура питания»;            «Культура здоровья и вредные пристрастия»;            «Экологические основы культуры здоровья»;            «Физическая культура – ведущий фактор здоровья студента»;            «Организм. Среда. Адаптация»</p>

<p>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;</p> <p>Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;</p>	<p>Участие групп в туристических походах, спортивно-массовых мероприятиях</p> <p>Практические занятия по оказанию первой помощи студентам на занятиях физической культурой.</p> <p>Занятия в военно-патриотических клубах, участие в военно-патриотической игре «Зарница»</p>
<b>Метапредметных:</b>	
<p>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;</p> <p>Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>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;</p> <p>Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>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; элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании, техникой спортивных игр по одному из избранных видов.</p> <p>Системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений</p>	<p>Занятия в спортивных секциях, самостоятельные занятия по видам, кроссовая подготовка.</p> <p>Составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p> <p>Составлять и проводить с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</p> <p>Применять на практике приемы массажа и самомассажа</p> <p>Участие в соревнованиях: «Лыжня России», «Лед Надежды нашей» Первенства НГК, окружных и областных соревнованиях</p> <p>Определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Показ дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений</p>
<b>Предметных:</b>	
<p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации</p>	<p>Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов по видам)</p>



<p>здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>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).</p>	<p>выполнять упражнения:</p> <p>сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);</p> <p>подтягивание на перекладине (юноши);</p> <p>поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);</p> <p>прыжки в длину с места;</p> <p>бег 100 м;</p> <p>бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);</p> <p>тест Купера — 12-минутное передвижение;</p> <p>плавание — 50 м (без учета времени);</p> <p>бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).</p> <p>определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее</p>
--	---

**Темы рефератов (докладов), индивидуальных проектов:**

1. Здоровый образ жизни
2. Закаливание организма
3. Массаж и самомассаж
4. Значение двигательной активности для человека
5. Культура питания
6. Культура здоровья и вредные пристрастия
7. Экологические основы культуры здоровья
8. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студента
9. Организм. Среда. Адаптация



**Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся**

	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1—4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9—5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0—4,7	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0—7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3—8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4	9,3—8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195—210	180 и ниже	210 и выше	170—190	160 и ниже
			17	240	205—220	190	210	170—190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1 500 и выше	1 300—1 400	1 100 и ниже	1 300 и выше	1 050—1 200	900 и ниже
			17	1 500	1 300—1 400	1 100	1 300	1 050—1 200	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, количество раз (юно-и), 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

	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2.	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3.	Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4.	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5.	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6.	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7.	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9.	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11	- Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

## Оценка уровня физической подготовленности девушек

	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3.	Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4.	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5.	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6.	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5

## Критерии оценки выполнения студентами отчётной работы сообщения, доклада, реферата

№	Оцениваемые навыки	Метод оценки	Граничные критерии оценки			
			Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
1	Отношение к работе, умение организовывать свою работу.	Наблюдение руководителя, просмотр материалов.	ответы на вопросы по реферату 5 из 5	ответы на вопросы по реферату 4 из 5	ответы на вопросы по реферату 3 из 5	Менее 3 правильных ответов
2	Умение правильно с достаточной последовательностью, полнотой разрабатывать план написания сообщения, реферата, доклада и раскрывать тему.	Анализ плана, проверка работы.	План достаточно последовательно, логично и полно раскрывает тему сообщения, доклада, реферата и в то же время вполне рационален с точки зрения компактности.	План достаточно последовательно, логично не полностью раскрывает тему сообщения, доклада, реферата и в то же время вполне рационален с точки зрения компактности.	План недостаточно последовательно и не полностью раскрыта тема сообщения, доклада, реферата и но в то же время вполне рационален с точки зрения компактности.	План не соответствует правильному написанию сообщения, доклада, реферата.