

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:

46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

Нижний Новгород  
2021г.

Рассмотрена методической  
комиссией дисциплин  
физической культуры и БЖД  
Протокол № 1 от 27.08.2021 г.  
Председатель:  О.Г. Ботезат



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) 38.02.04 Коммерция (по отраслям), 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение; 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.

Организация-разработчик: ГБПОУ Нижегородский Губернский колледж

Разработчик(и):

Ботезат О.Г., преподаватель высшей категории ГБПОУ НГК

Александрова Н.С., преподаватель высшей категории ГБПОУ НГК

Звягин И.Д., преподаватель первой категории ГБПОУ НГК

Занозина А.Е., преподаватель высшей категории ГБПОУ НГК

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

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

## **ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальностям: 38.02.04 Коммерция (по отраслям), 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих, специалистов среднего звена.: 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при изучении общеобразовательных дисциплин на специальностях социально-экономического профиля в образовательных организациях среднего профессионального образования.

### **1.2. Место учебной 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 основании 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	<b>102</b>
- 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)	59
<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 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)	2	
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала 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.	3	
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала 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	2	
Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала 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	3	
Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного	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,	3	

труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности		
Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	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	2	
<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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Кроссовая подготовка - бег по пересеченной местности	4	
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	
	<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	
	<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	
	<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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.	4	
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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Посещение спортивной секции по волейболу.	8	
<b>Раздел 3 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	
	<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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.	5	
<b>Раздел 4 Спортивные игры. Бадминтон</b>		<b>22</b>	
Тема 4.1 Технические элементы игры в бадминтон	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление с техникой хватки ракетки, стоек, перемещений, удары открытой и закрытой стороной ракетки. Изучение техники подачи.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение правил по бадминтону. Судейство соревнований для учебной группы.	4	
Тема 4.2 Тактические действия игры в	<b>Практические занятия:</b> Изучение тактических действий игроков в защите и нападении при одиночной игре.	6	

бадминтон	<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	
	<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, упражнения 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	
	<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	
Обобщение изученного учебного материала		4	
Примерная тематика 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 ОУД.04 Физическая культура, осуществляется в учебном кабинете, 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:**

Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/475342>

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, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/475600>

*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, 2021. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/472705>

*Аллянов, Ю. Н.* Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/471143>

Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/469681>

*Алхасов, Д. С.* Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. —

270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/474800>

**Дополнительные источники:**

*Капилевич, Л. В.* Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/475516>

*Дворкин, Л. С.* Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/474253>

*Алхасов, Д. С.* Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/453951>

*Германов, Г. Н.* Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/453962>

Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/475343>

*Алхасов, Д. С.* Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/475803>

*Туревский, И. М.* Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. —

148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/476074>

*Рубанович, В. Б.* Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 253 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/476107>

*Ягодин, В. В.* Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/475602>

*Бегидова, Т. П.* Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/473042>

*Михайлов, Н. Г.* Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/472737>



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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины ОУД.04 Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<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 спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях</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>Участие групп в туристических походах, спортивно-массовых мероприятиях</p>

<p>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>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. 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 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</p>	<p>Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов по видам)</p> <p>выполнять упражнения: стигание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см); подтягивание на перекладине (юноши); поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены</p>

<p>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>(девушки); прыжки в длину с места;</p> <p>бег 100 м;</p> <p>бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); тест Купера — 12-минутное передвижение; плавание — 50 м (без учета времени); бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени). 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 тоже время вполне рационален с точки зрения компактности.	План не соответствует правильному написанию сообщения, доклада, реферата.