

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Марий Эл
«Колледж индустрии и предпринимательства»



Утверждаю
Директор
ГБПОУ Республики Марий Эл
«КИиП»
Петропавловская Н.В.
01.09.2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 06 Физическая культура

программ(ы) подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессиям, программ(ы) подготовки специалистов среднего звена

08.02.01. Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по профессиям **08.02.01. Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Марий-Эл «Колледж индустрии и предпринимательства»

Разработчики:

Цыган Ирина Валентиновна - преподаватель общеобразовательного цикла Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Марий-Эл «Колледж индустрии и предпринимательства»

Рецензенты: Елена Денисовна Васюкова., заместитель директора по учебной работе Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Марий-Эл «Колледж индустрии и предпринимательства»

О.В.Толстова заместитель директора по учебной работе Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Марий-Эл «Школа-интернат «Дарование» г.Козьмодемьянск

Рекомендована цикловой методической комиссией общеобразовательных дисциплин и дисциплин цикла ОГСЕ и ЕН Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Марий-Эл «Колледж индустрии и предпринимательства»

Протокол заседания цикловой методической комиссии общеобразовательных дисциплин и дисциплин цикла ОГСЕ и ЕН.

№ 1 от «1» сентября 2021 г.

Председатель ЦМК  /Грачева В.В./

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу дисциплины
ОУД. 06 Физическая культура,

составленную преподавателем ГБПОУ РМЭ «КИиП»
Цыган. И.В.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта среднего общего образования по профессии 08.02.01. Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
Цели и задачи предмета изложены ясно, соответствуют его содержанию.

Программа направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности студентов, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.


Рабочая программа содержит теоретическую и практическую части.

Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание обучения и уровень специалистов среднего звена, заложенные в программе, соответствуют требованиям работодателей и образовательному стандарту.

дата

Рецензент  О.В.Толстова зам.директора по УР
ГБОУ РМЭ «Школа-интернат «Дарование» г.Козьмодемьянск

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу дисциплины
ОУД. 06 Физическая культура,

составленную преподавателем ГБПОУ РМЭ «КИиП»
Цыган. И.В.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта среднего общего образования по профессии 08.02.01. Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Программа дисциплины предусматривает максимальную учебную нагрузку 84 часа из них 12 часов теоретических занятий, 72 практических занятий. Программа включает в себя содержание, тематический план, требования к результатам обучения. В содержательную часть программы включены темы таких видов спорта как легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, гимнастика, что отвечает требованиям профессиональной направленности общеобразовательных предметов.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Рабочая программа направлена на формирование у обучающихся знаний умений и навыков необходимых в их дальнейшей профессиональной деятельности

Цели и задачи предмета изложены ясно, соответствуют его содержанию.

Рецензент: Е.Д.Васюкова., заместитель директора по учебной работе Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Марий-Эл «Колледж индустрии и предпринимательства»

Подпись
М.П.



УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (далее Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578);

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования, может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной организации.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Основная цель изучения учебной дисциплины «Физическая культура» развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	5
1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	8
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3.1 Специальные помещения	
3.2 Информационное обеспечение реализации программы	
3.2.1 Печатные издания	
3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)	
3.2.3. Дополнительные источники	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 06 Физическая культура

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура

является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППКРС/ ППССЗ) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования:

08.02.01. Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

В соответствии технологическим, социально-экономическим, естественно - научным профилем профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС / ППССЗ

На уровне среднего общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в соответствии с учебным планом среднего общего образования ориентировочно отводится 210 часов, из них 1 курс – 84 часа из них 12 часов теоретических занятий, 72 практических занятий.

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с (техническим/естественнонаучным/ социально-экономическим/универсальным) профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования (филология, иностранные языки, общественные науки и т.д.) общей (по выбору) из обязательных предметных областей (дополнительной – по выбору обучающихся, предлагаемых ПОО).

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый (общий).

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса Физическая культура на ступени основного общего образования.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами экология , физика и основы безопасности жизнедеятельности и профессиональными дисциплинами охрана труда, гигиена труда.

Изучение учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме (дифференциального зачета) в рамках освоения ППКРС/ППССЗ на базе основного общего образования.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по дисциплине «Физическая культура».

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

личностные результаты:

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

- Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

- Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

- Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

- Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

- Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

метапредметные результаты:

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

предметные результаты

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий:

Регулятивные универсальные учебные действия.

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать

свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

1.4 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02, ОК 03, ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	Уметь : – Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. – Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. -Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Знать : – Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

	<ul style="list-style-type: none"> - Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности - Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями - Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий. - Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. - Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности. - Соблюдать действующее законодательство и обязательные требования нормативно-правовых документов, а также требования 	
ЛР 1	-Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	
ЛР 5	-Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	
ЛР 9	-Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы всего	84
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	12
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	72
контрольные работы	-
Индивидуальный проект <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
..... <i>Указываются все виды самостоятельной работы (реферат, расчетно-графическая работа, домашняя работа и т.п.) с указанием часов</i>	-
<i>консультации</i>	-
Промежуточная аттестация в форме (дифференциального зачета)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
Модуль 1	« СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ) »	22
Раздел 1.	« Физическая культура как область знаний »	2
Тема 1.1. История и современное развитие физической культуры	Содержание учебного материала	*
	1. Развитие игровых видов спорта (футбола, баскетбола) в России. Футбол и баскетбол - современное развитие видов спорта	2
Раздел 2.	« Способы двигательной (физкультурной) деятельности »	2
Тема 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Содержание учебного материала	*
	2. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток	2
Раздел 3.	« Физическое совершенствование »	2
Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала	*
	3. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой	2
Раздел 4.	« Футбол »	8
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	*

Физическая подготовка	4	Развитие физических качеств и функциональных возможностей Учебная игра	2
Тема 4.2. Техническая подготовка	Содержание учебного материала		*
	5	Техника передвижения. Выполнение приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом. Учебная игра	2
	6	Удары на точность, силу, дальность, Учебная игра	2
	7	Тактика игры полевого игрока Учебная игра	2
Раздел 5.	« Баскетбол »		8
Тема 5.1. Физическая подготовка	Содержание учебного материала		*
	8	Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специальной координации и игровой ловкости. Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты.	2
Тема 5.2. Техническая подготовка	Содержание учебного материала		*
	9	Стойка нападающего и защитника. Ловля и передача мяча Ведение мяча. Ведение мяча на месте..	2
	10	Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения. Учебная игра	2
Тема 5.3. Тактическая подготовка	Содержание учебного материала		*
	11	Нападение. Защита. Индивидуальные действия: Учебные игры на одно и два кольца.	2
Модуль 2	« САМБО »		16
Раздел 1.	« Физическая культура как область знаний »		2
Тема 1.1 История и современное развитие физической культуры	Содержание учебного материала		*
	12	Компоненты основ культуры здорового образа жизни	1
	Содержание учебного материала		*
	13	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.	1

Раздел 2.	« Способы двигательной (физкультурной) деятельности »		2
Тема 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Содержание учебного материала		*
	14	Организация досуга средствами физической культуры.	1
	Содержание учебного материала		*
	15	Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.	1
Раздел 3.	« Физическое совершенствование »		2
Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала		*
	16	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	2
Раздел 4.	« Гимнастика »		6
Тема 4.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала		*
	17	Общая и специальная физическая подготовка. Общefизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки	2
Тема 4.2. Гимнастика с элементами акробатики.	Содержание учебного материала		*
	18	Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики: - перевороты; - акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие	2
Тема 4.3. Гимнастика с упражнениями прикладного характера.	Содержание учебного материала		*
	19	Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину). Девушки: прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину). Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	2
Раздел 5	« Самбо »		4
Тема 5.1.	Содержание учебного материала		*

Специально-подготовительные упражнения	20	Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей	2
Тема 5.2. Техническая подготовка.	Содержание учебного материала		*
	21	Освобождение от захватов в стойке и положении лежа. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Игры-задания.	2
МОДУЛЬ 3.	« ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА »		18
Раздел 1.	« Физическая культура как область знаний »		2
Тема 1.1. Физическая культура человека	Содержание учебного материала		*
	22	Современная спортивная классификация. Перспективы развития современных видов спорта	1
	Содержание учебного материала		*
	23	Подбор упражнений и заданий для развития физических качеств. Оценка эффективности самостоятельных занятий.	1
Раздел 2.	« Способы двигательной деятельности »		2
Тема 2.1.. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Содержание учебного материала		*
	24	Подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов. Самостоятельные занятия по развитию двигательных умений и навыков и воспитанию физических качеств.	1
	Содержание учебного материала		*
	25	Определение уровня владения знаниями, умениями, навыками и способами их применение на практике.	1
Раздел 3.	« Физическое совершенствование »		14
Тема 3.1.. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала		*
	26	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения.. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки, в парах на различные группы мышц. Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений .	2
Тема 3.2.	Содержание учебного материала		*

Спортивно-оздоровительная деятельность	27	Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени.	2
	Содержание учебного материала		*
	28	Совершенствование техники эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»).	2
	Содержание учебного материала		*
	29	Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений; упражнений для метания.	2
	Содержание учебного материала		*
	30	Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега;	2
	Содержание учебного материала		*
Тема 3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	31	Совершенствование техники метания снаряда (на результат).	2
	Содержание учебного материала		*
Тема 3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	32	Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.	2
	Содержание учебного материала		*
МОДУЛЬ 4	« ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА »		10
Раздел 1.	« Физическая культура как область знаний »		2
Тема 1.1. Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Содержание учебного материала		*
	33	История развития лыжного спорта.	1
	Содержание учебного материала		*
Тема 1.1. Современное представление о физической культуре (основные понятия)	34	Понятия техники лыжного спорта. Классификация классических лыжных ходов.	1
	Содержание учебного материала		*
Раздел 2.	« Способы двигательной (физкультурной) деятельности »		2
Тема 2.1. Организация и проведение самостоятельных	Содержание учебного материала		*
	35	Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм и требований комплекса ВФСК «ГТО».	1

занятий физической культурой	Содержание учебного материала		*
	36	Самостоятельное проведение физкультурно – оздоровительных мероприятий для обучающихся младшего возраста.	1
Раздел 3.	« Физическое совершенствование »		6
Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала		*
	37	Строевые упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.	2
Тема 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала		*
	38	<i>Специальная подготовка.</i> Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности): до 5 км.	2
Тема 3.1. Техническая подготовка.	Содержание учебного материала		*
	39	Совершенствование элементов классических ходов: попеременный двушажный ход, попеременный четырёхшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход). Обучение коньковым ходам: Бег на лыжах различными способами передвижения до 5 км.	2
МОДУЛЬ 5.	« ПЛАВАНИЕ »		10
Раздел 1.	« Физическая культура как область знаний »		2
Тема 1.1 Современное представление о физической культуре (основные понятия).	Содержание учебного материала		*
	40	Место плавания в системе физического воспитания. Коррекция осанки и телосложения. Оздоровительное плавание.	2
Раздел 2.	« Способы двигательной (физкультурной) деятельности »		2
Тема 2.1	Содержание учебного материала		*

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	41	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Выявить и оценить влияние занятий плаванием на собственный организм, в том числе на общую выносливость .	2
Раздел 3.	« Физическое совершенствование »		6
Тема 3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала		*
	42	Общая физическая подготовка на суше (строевые упражнения, ходьба на месте) Общая физическая подготовка на воде включает упражнения идентичные предыдущим этапам подготовки включая элементы подводного поло, спортивных и подвижных игр.	2
Тема 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала		*
	43	<i>Специальная подготовка.</i> Имитационные упражнения для закрепления и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.	2
Тема 3.3. Техническая подготовка.	Содержание учебного материала		*
	44	Упражнения для углубленного изучения техники стартов и поворотов. Старт с тумбочки и из воды. Повороты. Обучение технике движения ногами. Обучение технике движений рук	2
МОДУЛЬ 6.	« ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ (ПРИМЕР: «ГОРОДОШНЫЙ СПОРТ) »		6
Раздел 1.	« Физическая культура как область знаний »		2
Тема 1.1. Современное представление о физической культуре (основные понятия).	Содержание учебного материала		*
	45	Биты. Городки. Размеры городошного корта. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2
Раздел 2.	« Способы двигательной (физкультурной) деятельности »		2
Тема 2.1	Содержание учебного материала		2

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	46	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Комплекс упражнений на развитие ловкости. Построение городошных фигур.	
Раздел 3.	« Физическое совершенствование »		2
Тема 3.1 Спортивно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала		*
	47	Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития специальной координации. Упражнения с отягощениями. Упражнения с резиновым эспандером и набивными мячами. Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет работы ног и поворота туловища. Имитация броска без биты в замедленном темпе. Имитация броска с битой в замедленном темпе без выпуска биты из руки. Выполнение техники специальных бросков с попаданием битой в заднюю линию, линию «марки» лицевую линию. Упражнения для развития точности полета биты; Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты.	2
Дифференцированный зачет			2
Всего			84

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в учебных кабинетах: «Спортивный зал», «тренажерный зал», «стадион»

Оборудование учебного кабинета:

- Оборудование спортзала – баскетбольная площадка, волейбольная площадка.
- Оборудование тренажерного зала – тренажеры, брусья, перекладина, маты гимнастические, штанги.
- Оборудование стадиона – беговая дорожка, футбольное поле, яма для прыжков в длину.

Технические средства:

- Спортивный инвентарь – мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, гранаты, рулетка, секундомер.

3.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

1. Баклакова Е.Ю. Методика обучения бегу [Текст]: методические указания для студентов ИФК / Е.Ю. Баклакова. – Чайковский: ЧГИФК 2003 – 23 с.
2. Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с.
3. Баскетбол: [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Д.И. Нестеровский. -М.: Издательский центр «Академия», 2010.- 336с.
4. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание:
5. Голев А.Б. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла / А.Б. Голев, Е.В. Разова, Т.К. Цветкова [Текст] - . М.: 2014. – 81 с.
6. Грибачева М.А., Круглыхин В.А.. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. – М.А. Грибачева, В.А. Круглыхин М. - : Человек, 2011 – 248 с., илл.
7. Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В.Я. Дронов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.
8. Евсеев С.П., Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. /С.П. Евсеев, Л.В. Шапкина. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.: илл.

9. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М. : 2003. – 55 с.
10. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся [Текст]/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
11. Кардамонова Л. В. Плавание: лечение и спорт / Л. В. Кардамонова. – Ростов, 2001. – 217 с.
12. Круглыхин В.А. Программа «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» / В.А. Круглыхин, Е.В. Разова, М.В. Анисимова, И.С. Бегун/ под общей редакцией Н.С.Федченко - М.: 2013
13. Круглыхин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола/ В.А Круглыхин., Е.В. Разова – М.: Советский спорт, 2015. – 186.: илл.
14. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений /А.И.Жилкин, [и др.] — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
15. Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.
16. Легкая атлетика: учебник/М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова//. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.
17. Нестеровский, Д. И. Баскетбол [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Д. И. Нестеровский. — Москва: Академия, 2007. — 336 с.
образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 25-е изд., перераб. и дополн. – М. : Советский спорт, 2014. – 224 с. : ил.
18. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др.; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - М.: Академия, 2005. - 432 с.
19. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с.
20. Портнов, Ю. И. Доступный каждому баскетбол. [Текст] // Ю. И. Портнов. – М.: Адаптивная физическая культура. 2011. - № 1.- С. 25-25.
21. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» [Текст]: для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. — Москва, 2004 – 148 с.
22. Протченко Т. А. Программа по плаванию для детей от 2 до 7 лет / Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. – М., 2007. – 24 с.
23. Протченко Т. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практ. пособ. /Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. – М., 2003. – 80 с.

24. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с. — Серия «Безопасность жизнедеятельности».

25. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. — М.: Терра-Спорт, 2000.

26. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация Самбо. — М.: Советский спорт, 2016. — 128 с.

27. Самбо: справочник [Текст] — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Советский спорт, 2006. — 208 с.

28. Семенова С. С. Коррекция осанки в процессе обучения плаванию детей 7-11 лет: автореф. дис. канд. пед. наук / С. С. Семенова. — СПб., 2000. — 24 с.

29. Созинов В.В., Легкая атлетика: Методические указания для студентов ИФК по самостоятельной подготовке к зачету по общему курсу.- Чайковский: ЧГИФК, 2003 — 16 с.

30. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы Самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. — М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. — 88 с.

31. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. — 251 с.

32. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов высших учебных заведений, Железняк Ю.Д., Нестеровский Д.И., Иванов В. А, 2013. - 464с. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 432 с.

33. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, — Мн., Тесей, 2003. — С.367-392.

34. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов., В. С. Кузнецов. — М.: Академия. 2001. — 480 с.

35. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.

36. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. — изд. 5-е, испр. и доп. — М.: Физкультура и спорт, 2005. — 448 с., ил.

Дополнительные источники <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

1. В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2008 г.
2. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь – справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер/.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2006.

Перечень Интернет-ресурсов

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement> / свободный.
2. История самбо [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/> - статья в интернете.
3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.
4. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/> свободный.
5. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf
6. Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/ <http://фццомофв.рф/projects/page36/page121/>
7. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eor-np.ru/node/209>
8. Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/ <http://фццомофв.рф/projects/page36/page121/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, лабораторных работ, тестирования, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

<i>Результаты обучения¹</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания: ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к	Демонстрация знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование

Умения: ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Демонстрация знания основ здорового образа жизни.	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Демонстрация умения использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личного развития.	Демонстрация умения использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
ОК 5. Использовать информационнокоммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Демонстрация умения использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Демонстрация знания основ здорового образа жизни.	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий	Демонстрация знания основ здорового образа жизни.	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	Демонстрация умения использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности	Демонстрация умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Наблюдение, контроль выполнения самостоятельной и практической работы, тестирование
--	---	---

Приложение 1

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	формируемые универсальные учебные действия
1.	Обучение технике специальных упражнений бегуна	1	Урок-игра	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
2.	Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов	1	Урок-игра	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
3.	Выбегание с низкого старта.	1	Урок-игра	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
4.	Бег с высокого и низкого стартов	1	Урок-игра	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
5.	Техника бега на короткие дистанции.	1	Урок-игра	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
6.	Техника бега на средние дистанции.	1	Урок-игра	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
7.	Техника бега на длинные дистанции.	1	Урок-игра	Личностные Регулятивные

				Познавательные Коммуникативные
8.	Техника метания гранаты с разбега	1	Урок-игра	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
9.	Изучение акробатических упражнений	1	Урок-игра	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
10.	Техника попеременного двухшажного хода.	1	Урок-игра	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
11.	Техника одновременного бесшажного классического хода.	1	Урок-игра	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
12.	Техника одновременного одношажного классического хода	1	Урок-игра	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
13.	Прохождение дистанции 3-5 км. (равномерно).	1	Урок-игра	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
14.	Элементы техники футбола (ведение, удары по мячу, остановка мяча, обманные движения)	1	Урок-игра	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
15.	Лыжная гонка на время 3км. (девушки)	1	Урок-игра	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
16.	Самостоятельное составление и выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений пловца	1	Урок-игра	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
17.	Упражнений по совершенствованию техники движения рук,	1	Урок-игра	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные

	ног, туловища, упражнений на суше и в воде.			
18.	Техника выполнения изученных способов плавания: кроль на груди.	1	Урок-игра	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
19.	Техника выполнения изученных способов плавания: кроль на спине.	1	Урок-игра	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
20.	Техника выполнения изученных способов плавания: баттерфляй	1	Урок-игра	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
21.	Проплывание дистанции 25м.	1	Урок-игра	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
22.	Комбинированная эстафета	1	Урок-игра	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
23.	Техника ведения мяча в Баскетболе, футболе	1	Урок-игра	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
24.	Техника броска мяча с разных точек	1	Урок-игра	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
25.	Выбивание, вырывание мяча в игре	1	Урок-игра	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
26.	Двухсторонняя учебная игра (баскетбол)	1	Урок-игра	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
27.	Выполнение штрафного броска на точность.	1	Урок-игра	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
28.	Бросок мяча после	1	Урок-игра	Личностные

	ведения с двух шагов справа и слева.			Регулятивные Познавательные Коммуникативные
29.	Изучение техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	1	Урок-игра	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные
30.	Развитие силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами с гантелями, гирей, штангой.	1	Урок-игра	Личностные Регулятивные Познавательные Коммуникативные

Министерство образования и науки Республики Марий Эл
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Марий Эл
«Колледж индустрии и предпринимательства»

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для оценки результатов освоения учебной дисциплины

по подготовке квалифицированных рабочих специалистов

ОУД.06, Физическая культура

08.02.01. Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Козьмодемьянск
2021г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта среднего
общего образования . Базовый уровень.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Республики Марий-Эл «Колледж индустрии и
предпринимательства»

Разработчики:

Цыган Ирина Валентиновна- преподаватель общеобразовательного цикла
Государственного бюджетного профессионального образовательного
учреждения Республики Марий-Эл «Колледж индустрии и
предпринимательства»

Рецензенты: Елена Денисовна Васюкова., заместитель директора по учебной
работе Государственного бюджетного профессионального образовательного
учреждения Республики Марий-Эл «Колледж индустрии и
предпринимательства»

Рекомендована цикловой методической комиссией общеобразовательных
дисциплин и дисциплин цикла ОГСЕ и ЕН Государственного бюджетного
профессионального образовательного учреждения Республики Марий-Эл
«Колледж индустрии и предпринимательства»

Протокол заседания цикловой методической комиссии общеобразовательных
дисциплин и дисциплин цикла ОГСЕ и ЕН.

№ 1 от «1» сентября 2021 г.

Председатель ЦМК  /Грачева В.В

Оценка уровня физической подготовленности студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				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 310 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	1500 и выше	1300 -1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050- 1200	900 и ниже
			17	1500	1300 - 1400	1100	1300	1050- 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9 – 12	5 и ниже	20 и выше	12 – 14	7 и ниже
			17	15	9 – 12	5	20	12 - 14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладин из вися, количество раз (юноши), на низкой перекладине из вися 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 основного и
подготовительного учебного отделения**

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, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжки в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 1 кг из – за головы (м)	9.5	7.5	4
7.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	20	10	6.5
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках	12	9	7
8.Бросок набивного мяча 1 кг из – за головы (м)			
9.Координационный тест – челночный бег 3 *10 (сек)	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 (9 из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7.5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и
подготовительного учебного отделения**

тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 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	170	165
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 (сек)	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 (9 из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7.5

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения: -
 - сгибание 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 (девушки); - прыжки в длину с места; - бег 100 м; - 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).