

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования «Саратовский государственный технический  
университет имени Гагарина Ю.А.»

Профессионально-педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.  
Л.И. Рожкова  
20 июня 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
специальность  
**40.02.01 ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании методической комиссии  
«Физическая культура»  
протокол № 11 от «24» июня 2021 г.  
Председатель МК И.В. Корнеева

Саратов 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 40.02.01 ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. N 508, ФГОС среднего общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.05.2012 № и примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерных программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»). (С изменениями и дополнениями от 25.05.2017).

Разработчик: Кузнецова И.С.- преподаватель высшей квалификационной категории ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Рецензенты:

Внутренний: Фролова Л.В., преподаватель высшей квалификационной категории ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Внешний: Милёхин А.В. – доцент кафедры физической культуры СГАУ им. Н.И. Вавилова, кандидат педагогических наук

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                       | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                          | <b>7</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>                | <b>23</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ.....</b> | <b>25</b> |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 Физическая культура**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина входит в общеобразовательный цикл ППССЗ.

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

Изучение дисциплины направлено на формирование общих компетенций, включающих в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях постоянного изменения правовой базы.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

ОК 11. Соблюдать деловой этикет, культуру и психологические основы общения, нормы и правила поведения.

ОК 12. Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен достичь следующие результаты:

***личностные:***

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально – оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно – смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

***метапредметные:***

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

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

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

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

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

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

***предметные:***

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

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

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

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

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

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов; самостоятельная работ 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 по программе дисциплины)</b>                            | <b>176</b>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>   | <b>117</b>         |
| в том числе:  |                    |
| лекции, уроки   | -                  |
| практические занятия  | <b>117</b>         |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>  | <b>59</b>          |
| Промежуточная аттестация в форме:<br>I семестр - зачет<br>II семестр - дифференцированный зачет |                    |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем                             | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося, курсовая работа (проект) (если предусмотрены), иные виды учебной работы в соответствии с учебным планом  | Объем часов | Уровень освоения | Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы |
|---|---|-------------|------------------|---|
| 1   | 2   | 3           | 4                |   |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                        |   | <b>46</b>   |                  |   |
| <b>Тема 1.1.<br/>Бег на короткие дистанции</b>          | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>10</b>   |                  |   |
|   | <b>Практическое занятие № 1-3</b><br>Техника бега на короткие дистанции:<br>Старт: стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение бегуна по командам: «на старт», «внимание» и при отталкивании от передней колодки после команды «марш».<br>Стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела.<br>Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног.<br>Финиширование: финишный бросок.<br>Отличия техники бега на различных дистанциях. Особенности техники бега по виражу на стадионе. | 6           | 2-3              | ОК 1-12   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося №1</b> Подготовка доклада по теме: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.   | 4           | 3                |   |
| <b>Тема 1.2.<br/>Бег на средние и длинные дистанции</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>10</b>   |                  |   |
|   | <b>Практическое занятие № 4-6</b><br>Техника бега на средние и длинные дистанции:<br>Старт и стартовый разгон: техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела.<br>Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног.<br>Финиширование: финишный бросок или спурт.<br>Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции.<br>Особенности пробегания виражей.  | 6           | 2-3              |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося №2</b> Подготовка доклада по теме:   | 4           | 3                |   |

|   |  |           |     |  |
|---|--|-----------|-----|--|
|   | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.   |           |     |  |
| <b>Тема 1.3.</b><br><b>Кроссовая подготовка</b>           | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>  |     |  |
|   | <b>Практическое занятие № 7</b><br>Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на различных участках, бег на пересеченной местности, финиширование.  | 2         | 2-3 |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося №3</b> Подготовка доклада по теме: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.  | 2         | 3   |  |
| <b>Тема 1.4.</b><br><b>Прыжки в длину</b>                 | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>10</b> |     |  |
|   | <b>Практическое занятие №8-11</b><br>Техника выполнения прыжка в длину с разбега:<br>Разбег: начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию.<br>Отталкивание: постановка ноги на место отталкивания, фаза амортизации.<br>Полет: взлет, полетная фаза, положение тела.<br>Приземление: подготовка к приземлению.<br>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».<br>Техника прыжка в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивание», «ножницы», перекидной. Фазы прыжков.   | 8         | 2-3 |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося №4</b> Подготовка доклада по теме: Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.   | 2         | 3   |  |
| <b>Тема 1.5.</b><br><b>Метание гранаты, толкание ядра</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>10</b> |     |  |
|   | <b>Практическое занятие №12-14</b><br>Техника выполнения толкания ядра:<br>Держание снаряда: держание ядра.<br>Подготовительная фаза к разбегу: замах и группировка.<br>Финальное усилие: вылет снаряда, отрыв ядра, работа туловища.<br>Фаза торможения: сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног.<br>Техника выполнения метания гранаты:<br>Держание снаряда: держание гранаты, способы держания.<br>Разбег: предварительный разбег, отведения гранаты, заключительная часть разбега.<br>Финальное усилие: работа туловища, рук, ног, отрыв снаряда, вылет снаряда.<br>Торможение: сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног. | 6         | 2-3 |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося №5</b> Подготовка доклада по теме: Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.  | 4         | 3   |  |

|  |  |           |     |         |
|--|--|-----------|-----|---------|
| <b>Тема 1.6.<br/>Сдача<br/>контрольных<br/>нормативов</b>          | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>  |     |         |
|  | <b>Практическое занятие №15</b><br>Методика выполнения техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, методику толкания ядра и метания гранаты;<br>- применение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, толкания ядра, метания гранаты.<br>Сдача контрольных тестов по легкой атлетике:<br>- 60,100,2000(девушки), 3000 (юноши) метров<br>- прыжки в длину<br>- прыжки в высоту<br>- толкание ядра<br>- метание гранаты 500 гр. (девушки); 700 (юноши)  | 2         | 2-3 |         |
| <b>Раздел 2. Гимнастика</b>  |  | <b>31</b> |     | ОК 1-12 |
| <b>Тема 2.1.<br/>Строчные и<br/>общеразвивающие<br/>упражнения</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b>  |     |         |
|  | <b>Практическое занятие № 16-18</b><br>Методика обучения строевым и общеразвивающим упражнениям;<br>- основные понятия о строе, строевые приемы;<br>- выполнение команды, строевые построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание, общеразвивающие упражнения вдвоем, на гимнастической стенке и скамейке, с гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями.<br>Классификация общеразвивающих упражнений, основные задачи, решаемые с помощью ОРУ, положение рук, ног, туловища и движения ими, обучение ОРУ, способы проведения ОРУ, строевые упражнения. | 6         | 2-3 |         |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося №6</b> Подготовка доклада по теме:<br>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.   | 2         | 3   |         |
| <b>Тема 2.2.<br/>Прикладные<br/>упражнения</b>                     | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b>  |     |         |
|  | <b>Практическое занятие № 19-20</b><br>Характеристика и основные задачи прикладных упражнений. Классификация прикладных упражнений. Методика проведения прикладных упражнений.<br>Упражнения, входящие в группу прикладных упражнений;<br>выполнение прикладных упражнений, лазание по канату в два и три приема.<br>Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, упражнения в лазании: в два и три приема, с грузом или партнером; упражнения в перелазании  | 4         | 2-3 |         |

|  |  |          |     |  |
|--|--|----------|-----|--|
|  | и в преодолении препятствий, упражнение в метание и ловле, упражнение в поднимании переноске груза, простые прыжки.  |          |     |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося №7</b> Подготовка доклада по теме: Гимнастика: прикладные упражнения.   | 4        | 3   |  |
| <b>Тема 2.3.<br/>Акробатические упражнения</b>             | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b> |     |  |
|  | <b>Практическое занятие № 21-22</b><br>Методика обучения акробатических упражнений<br>- выполнение акробатических упражнений в объеме программы, отработка и совершенствование акробатической связки.<br>Группировки, перекаты, кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев, кувырок назад, кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках, из стойки ноги врозь наклон назад «мост» с помощью, стойка на голове согнув ноги, длинный кувырок, стойка на голове, из упора присев силой стойка на голове, с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком, кувырок вперед через препятствие высотой 90см, стойка на руках махом одной и толчком другой, переворот в сторону, кувырок назад через стойку на руках с помощью. | 4        | 2-3 |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося №8</b> Подготовка доклада по теме: Гимнастика: акробатические упражнения.   | 4        | 3   |  |
| <b>Тема 2.4.<br/>Упражнения на гимнастических снарядах</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b> |     |  |
|  | <b>Практическое занятие №23-25</b><br>Методика выполнения на гимнастических снарядах, характеристика и назначение упражнений на снарядах;<br>- выполнение упражнений на гимнастических снарядах, переход от умений отдельных упражнений в связке, композиций и тренированность до автоматизма<br>Упражнение на брусьях:<br>1. Размахивания (в упоре, в упоре на руках).<br>2. Подъем махом (вперед).<br>3. Стойка на плечах (из седа ноги врозь- силой).<br>4. Кувырок вперед из стойки на плечах( из седа ноги врозь).<br>5. Соскок: махом вперед, кругом махом назад, соскок боком.<br>Опорные прыжки:<br>1. Прыжок ноги врозь через козла в ширину.<br>2. Прыжок «согнув ноги».<br>3. Прыжок ноги врозь через коня в ширину.  | 6        | 2-3 |  |

|  |   |           |     |         |
|--|---|-----------|-----|---------|
|  | Упражнение на перекладине (низкая):<br>1. Подъем переворотом махом одной и толчком другой.<br>2. Перемахи.<br>3. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой).<br>Соскок махом вперед и махом назад.   |           |     |         |
| <b>Тема 2.5.</b><br><b>Сдача</b><br><b>контрольных</b><br><b>тестов</b><br><b>гимнастике</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>1</b>  |     | ОК 1-12 |
|  | <b>Практическое занятие №26</b><br>Методика обучения ОРУ и строевым упражнениям, прикладным упражнениям, акробатическим упражнениям и на гимнастических снарядах;<br>- применение техники строевых и ОРУ, прикладных упражнений, акробатических упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.<br>Сдача контрольных тестов по гимнастике:<br>- строевые и ОРУ<br>- прикладные упражнения<br>- акробатические упражнения<br>- упражнения на гимнастических снарядах (упражнения на брусках, опорные прыжки, упражнения на перекладине). <b>Зачет.</b>   | 1         | 2-3 |         |
| <b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>   |   | <b>28</b> |     |         |
| <b>Тема 3.1.</b><br><b>Попеременные</b><br><b>техники ходов</b>                              | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>  |     |         |
|  | <b>Практическое занятие № 27-28</b><br>Техника и методика обучения попеременным классическим ходам;<br>- применение техники попеременного двухшажного и четырехшажного хода при прохождении дистанции.<br>Техника попеременного двухшажного хода. Методика обучения попеременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению.<br>Техника попеременного четырехшажного хода. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного четырехшажного хода и рекомендации по их устранению. | 4         | 2-3 |         |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося №9</b> Подготовка доклада по теме:<br>Лыжная подготовка: попеременные техники ходов.   | 2         | 3   |         |
| <b>Тема 3.2.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b>  |     |         |

|  |  |          |     |  |
|--|--|----------|-----|--|
| <b>Одновременные техники ходов. Переходы</b>           | <b>Практическое занятие № 29-31</b><br>Техника и методика обучения одновременным классическим ходам, методика обучения переходу с одного лыжного хода на другой;<br>- применение одновременно техники бесшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода и переход с одного лыжного хода на другой при прохождении дистанции.<br>Техника одновременного бесшажного хода. Методика обучения одновременному бесшажному ходу. Техника одновременного одношажного хода. Методика обучения одновременному однашажному ходу.<br>Техника одновременного двухшажного хода. Методика обучения одновременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники одновременных ходов и рекомендации по их устранению.<br>Способы переходов с одного лыжного хода на другой. | 6        | 2-3 |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося №10</b> Подготовка доклада по теме: Лыжная подготовка: Одновременные техники ходов. Переходы.   | 2        | 3   |  |
| <b>Тема 3.3</b><br>Техника подъемов и спусков на лыжах | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b> |     |  |
|  | <b>Практическое занятие №32-33</b><br>Методика обучения способом преодоления подъемов и спусков на лыжах и спуском с гор;<br>- применение способов преодоления подъемов и спусков при преодолении дистанции.<br>Способы преодоления подъемов на лыжах:<br>• скользким шагом<br>• ступающим шагом<br>• «полуелочкой»<br>• «елочкой»<br>• «лесенкой»<br>Способы преодоления спусков на лыжах:<br>Стойки: высокая, средняя, низкая, при спуске наискось, отдыха.<br>Преодоление неровностей: бугра, впадин, встречного склона, склона со спадом, выкат после спуска, уступа.  | 4        | 2-3 |  |
|  | <b>Самостоятельная работа №11</b> Подготовка доклада по теме: Лыжная подготовка: Техника подъемов и спусков на лыжах.  | 2        | 2-3 |  |

|  |   |           |     |         |
|--|---|-----------|-----|---------|
| Тема 3.4<br>Техника торможения и поворотов на лыжах        | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>  |     |         |
|  | <b>Практическое занятие № 34-35</b><br>Методика обучения способом торможения и поворотов на лыжах;<br>- применение способов торможения и поворотов на лыжах при преодолении дистанции.<br>Способы торможения на лыжах:<br>• торможение «полуплугом»<br>• торможение упором<br>• торможение боковым соскальзыванием<br>• торможение палками<br>• торможение преднамеренным падением.<br>Способы поворотов на лыжах(на месте):<br>• поворот переступанием вокруг носков лыж<br>• поворот переступанием вокруг пяток лыж<br>• поворот махом правой ноги вправо и махом левой влево<br>• поворот махом через лыжу вперед<br>• поворот прыжком с опорой на палки<br>• поворот прыжком без опоры на палки<br>Способы поворотов на лыжах (в движении):<br>• поворот переступанием<br>• поворот упором<br>• поворот «плугом»<br>• поворот на параллельных лыжах | 4         | 2-3 |         |
|  | <b>Самостоятельная работа №12</b> Подготовка доклада по теме: Лыжная подготовка: Техника торможения и поворотов на лыжах.   | 2         | 2-3 |         |
| Тема 3.5.<br>Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>  |     |         |
|  | <b>Практическое занятие №36</b><br>Правила соревнований, техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях;<br>Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке:<br>• подъемов и спусков<br>• торможения и поворотов<br>• прохождение дистанции девушки до 3 км, юноши 5 км.  | 2         | 2-3 |         |
| <b>Раздел 4. Нетрадиционные виды гимнастики</b>            |   | <b>19</b> |     | ОК 1-12 |

|  |   |          |     |
|--|---|----------|-----|
| <b>Тема 4.1.</b><br><b>Атлетическая гимнастика</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>7</b> |     |
|  | <b>Практическое занятие №37-38</b><br>Основные направления атлетической гимнастики, методика и распределение силовой нагрузки на занятиях атлетической гимнастики;<br>- составление комплекса по атлетической гимнастики с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;<br>- применение кругового метода тренировки;<br>- работа с отягощениями (гантели, штанга, гири).<br>Массово- оздоровительное и спортивное направление атлетической гимнастики. Общие закономерности силовой тренировки в атлетической гимнастики. Условия организации занятий атлетической гимнастикой. Особенности питания в процессе занятий атлетической гимнастики. Восстановление в атлетической гимнастике. | 4        | 2-3 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося №13</b> Подготовка доклада по теме: Атлетическая гимнастика.   | 3        | 3   |
| <b>Тема 4.2.</b><br><b>Дыхательная гимнастика</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b> |     |
|  | <b>Практическое занятие №39</b><br>Методика дыхательной гимнастики;<br>- классические методы дыхания;<br>- применение правильного дыхания на уроках физической культуры.<br>Дыхательные упражнения йогов. Методика дыхательной гимнастики Лобановой – Поповой, Стрельниковой, Бутейко.  | 2        | 2-3 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося №14</b> Подготовка доклада по теме: Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств  | 2        | 3   |
| <b>Тема 4.3.</b><br><b>Стретчинг гимнастика</b>    | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b> |     |
|  | <b>Практическое занятие № 40-41</b><br>Методика стретчинг – гимнастики<br>- применение комплексов стретчинг- гимнастики на уроках физической культуры.<br>Правила выполнения упражнений стретчинга. Тонический стретчинг. Тесты на подвижность суставов.  | 4        | 2-3 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося №15</b> Подготовка доклада по теме: Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и   | 4        | 3   |

|  |  |           |     |         |
|--|--|-----------|-----|---------|
|  | применение средств физической культуры для их направленной коррекции.<br>Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.   |           |     |         |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры</b>   |  | <b>50</b> |     | ОК 1-12 |
| <b>Тема 5.1.<br/>Волейбол.<br/>Теоретические сведения. Подачи. Передачи мяча. Перемещения и стойки</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>10</b> |     |         |
|  | <b>Практическое занятие № 42-44</b><br>История развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. Методика техники игры;<br>- применение техники игры в нападении: подачи, передачи мяча, прием мяча, перемещения и стойки.<br>Обучение передачам мяча:<br>• двумя руками сверху<br>• назад, стоя спиной к цели<br>Обучение подачам мяча:<br>• нижняя прямая<br>• верхняя прямая<br>• в прыжке<br>Обучение приему мяча:<br>снизу одной и двумя руками: прием снизу, одной рукой, одной рукой в падении назад, одной рукой в падении на бедро – бок.<br>Обучение перемещениям и стойкам:<br>• подводящие упражнения<br>• упражнения по технике<br>Обучение блокированию мяча:<br>• подводящие упражнения<br>• упражнения по технике<br>Обучение атакующим ударам:<br>• подводящие упражнения<br>• упражнения по технике | 6         | 2-3 |         |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося №16</b> Написание докладов на тему: «История развития волейбола в России», «Правила игры в волейбол». «Техника и тактика игры в волейбол». «Техника безопасности в волейболе».  | 4         | 3   |         |
| <b>Тема 5.2.<br/>Индивидуальные и групповые</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b>  |     |         |
|  | <b>Практическое занятие №45-46</b><br>Техника и тактика игры в нападении и защите.   | 4         | 2-3 |         |

|   |  |           |     |  |
|---|--|-----------|-----|--|
| <b>тактические действия в нападении и защите</b>  | -применение техники игры в нападении и защите.<br>тактика игры в нападении: индивидуальные командные действия.<br>тактические действия в защите: индивидуальные и групповые.<br>- обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении<br>- обучение групповым тактическим действиям в нападении<br>- обучение командным тактическим действиям в нападении<br>- обучение групповым тактическим действиям<br>- обучение командным тактическим действиям<br>- обучение индивидуальным тактическим действиям в защите<br>- обучение групповым тактическим действиям в защите |           |     |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося №17</b> Написание докладов на тему: «Техника безопасности в волейболе», «Техника и тактика игры в волейбол».  | 2         | 3   |  |
| <b>Тема 5.3.<br/>Сдача контрольных тестов по волейболу</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>  |     |  |
|   | <b>Практическое занятие №47</b><br>Знать историю развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности.<br>- знать технику и тактику игры в нападении и защите<br>- сдача подачи мяча: нижняя прямая и верхняя прямая<br>- передача мяча двумя руками сверху<br>- передача мяча назад, стоя спиной к цели<br>- прием мяча<br>- контрольные игры  | 2         | 2-3 |  |
| <b>Тема 5.4.<br/>Баскетбол.<br/>Теоретические сведения. Техника игры: техника нападения и техника защиты.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>10</b> |     |  |
|   | <b>Практическое занятие №48-50</b><br>История развития баскетбола. Правила игры. Техника безопасности. Техника игры.<br>- применение техники игры: техника нападения и техника защиты.<br>Техника нападения<br>Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.<br>Техника владения мячом.<br>Ловля мяча:<br>- двумя руками<br>- одной рукой<br>Передача мяча:<br>- двумя руками от груди   | 6         | 2-3 |  |

|                           |   |          |     |  |
|---------------------------|---|----------|-----|--|
|                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- двумя руками сверху</li> <li>- двумя руками снизу</li> <li>- одной рукой от плеча</li> <li>- одной рукой от головы</li> <li>- одной рукой «крюком»</li> <li>- одной рукой снизу</li> <li>- одной рукой сбоку</li> <li>- скрытая передача мяча за спиной</li> </ul> <p>Ведение мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с высоким отскоком</li> <li>- с низким отскоком</li> </ul> <p>Броски в корзину (двумя руками):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сверху (в прыжке)</li> <li>- от груди</li> <li>- снизу</li> <li>- сверху вниз (в прыжке)</li> <li>- добивание</li> </ul> <p>Броски в корзину (одной рукой)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сверху (в прыжке)</li> <li>- от плеча</li> <li>- снизу</li> <li>- сверху вниз</li> <li>- добивание</li> </ul> <p>Техника защиты</p> <p>Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.</p> <p>Техника овладения мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вырывания мяча</li> <li>- перехват мяча</li> <li>- вбивание мяча (из рук соперника, при ведении)</li> </ul> |          |     |  |
|                           | <b>Самостоятельная работа обучающегося №18</b> Написание докладов на тему: «История развития баскетбола», «Правила игры в баскетбол». «Техника и тактика игры в баскетболе». «Техника безопасности в баскетболе».   | 4        | 3   |  |
| <b>Тема 5.5.</b>          | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b> |     |  |
| <b>Тактика игры:</b>      | <b>Практическое занятие №51-52</b>  | 4        | 2-3 |  |
| <b>тактика нападения,</b> | Методика обучения тактике игры:<br>- обучение тактическим действиям в нападении   |          |     |  |

|  |   |          |     |  |
|--|---|----------|-----|--|
| <b>тактика защиты</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение тактическим действиям в защите</li> <li>Тактика нападения</li> <li>Индивидуальные действия: <ul style="list-style-type: none"> <li>-действия игрока без мяча</li> <li>- действия игрока с мячом</li> </ul> </li> <li>Групповые действия: <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие двух игроков</li> <li>- взаимодействие трех игроков</li> </ul> </li> <li>Тактика защиты</li> <li>Индивидуальные действия: <ul style="list-style-type: none"> <li>- действия против игрока без мяча</li> <li>- действия против игрока с мячом</li> </ul> </li> <li>Групповые действия: <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие двух игроков</li> <li>- взаимодействие трех игроков</li> </ul> </li> </ul> |          |     |  |
| <b>Тема 5.6. Сдача контрольных нормативов по баскетболу</b>    | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие №53</b><br>Применять технику игры:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>-техника нападения и техника защиты</li> </ul> Применять тактику игры:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>-тактика нападения и тактика защиты</li> </ul> Сдача нормативов:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>-ведение мяча</li> <li>-штрафные броски на попадание</li> <li>-броски по корзине после ведения мяча (слева, справа, от щита)</li> </ul>  | <b>2</b> |     |  |
| <b>Тема 5.7. Футбол. Теоретические сведения. Техника игры.</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практическое занятие №54-55</b><br>История развития футбола. Правила игры. Техника безопасности. Знать технику игры. Общие понятия и классификация тактики. Применять технику игры на занятиях физической культуры.<br>Техника игры.<br>Техника передвижения:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- бег</li> <li>- прыжки</li> <li>- остановки</li> </ul>  | <b>8</b> |     |  |
|  |   | <b>4</b> | 2-3 |  |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- повороты</li> <li>Удары по мячу (ногой):</li> <li>- внутренней стороной стопы</li> <li>- внутренней частью подъема</li> <li>- средней частью подъема</li> <li>- внешней частью подъема</li> <li>- носком</li> <li>- пяткой</li> <li>- по неподвижному мячу</li> <li>- по катящему мячу</li> <li>- по летящему мячу</li> <li>Удары по мячу (головой):</li> <li>- серединой лба без прыжка и прыжке</li> <li>- серединой лба с поворотом</li> <li>- боковой частью лба</li> <li>- в падении</li> <li>Останки мяча (ногой):</li> <li>- внутренней стороной стопы</li> <li>- подошвой</li> <li>- подъемом</li> <li>- бедром</li> <li>Остановки мяча (с переводом):</li> <li>- перевод мяча внутренней частью подъема</li> <li>- перевод мяча внешней частью подъема</li> <li>Остановка грудью. Остановка головой.</li> <li>Ведение мяча:</li> <li>- внешней частью подъема</li> <li>- средней частью подъема</li> <li>- внутренней частью подъема</li> <li>- носком</li> <li>- внутренней стороной стопы</li> <li>Обманные движения (финты):</li> <li>- «уходом»</li> <li>- «ударом» ногой</li> <li>- «ударом» головой</li> <li>- «остановкой» ногой</li> </ul> |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

|   |   |          |     |  |
|---|---|----------|-----|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- «остановкой» туловищем</li> <li>- «остановкой» головой</li> </ul> <p>Отбор мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в выпаде</li> <li>- в подкате</li> <li>- толчком плеча</li> </ul> <p>Техника вратаря:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловля</li> <li>- отбивание</li> <li>- переводы</li> <li>- броски</li> </ul>   |          |     |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося №19</b> Написание докладов по темам: «История развития футбола в России», «Правила игры в футбол».   | 4        | 3   |  |
| <b>Тема 5.8.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b> |     |  |
| <b>Тактика игры: тактика нападения и тактика защиты</b> | <p><b>Практическое занятие № 56-57</b></p> <p>Знать тактику игры в футбол. Общие понятия и классификация тактики.</p> <p>Применять тактику игры: тактика нападения и тактика защиты.</p> <p>Тактика игры</p> <p>Тактика нападения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальная (тактические действия)</li> <li>- групповая (комбинации)</li> <li>- командная (системы)</li> </ul> <p>Тактика защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальная (тактические действия)</li> <li>- групповая (противодействия комбинациям)</li> <li>- командная (системы)</li> </ul> <p>Функции игроков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вратаря</li> <li>- игроки линии защиты</li> <li>- игроки средней линии</li> <li>- игроки линии нападения</li> </ul> <p>Групповая и командная тактика.</p> | 4        | 2-3 |  |

|   |  |            |     |  |
|---|--|------------|-----|--|
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося №20</b> Написание докладов по теме: «Техника безопасности на занятиях по футболу». «Техника и тактика игры в футбол».   | 2          | 3   |  |
| <b>Тема 5.9.</b><br><b>Сдача</b><br><b>контрольных</b><br><b>нормативов</b><br><b>футболу</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>   |     |  |
|   | <b>Практическое занятие №58</b><br>Знать историю развития футбола. Правила игры. Технику безопасности. Технику и тактику игры в футбол. Общие понятия и классификация тактики и техники игры.<br>Применять тактику игры:<br>- тактика нападения и тактика защиты<br>Применять технику игры на занятиях физической культуры.<br>- ведение мяча на время<br>- удары с места по воротам<br>- удержание мяча на время при игре в квадрат | 2          | 2-3 |  |
| <b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</b>                                    |  | <b>2</b>   |     |  |
| <b>Итого по дисциплине:</b>   |  | <b>176</b> |     |  |

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

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению учебной дисциплины:**

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оборудование:

- рабочее место преподавателя;
- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений.

#### **3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации учебной дисциплины**

**Основные учебные издания:**

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. - 3-е изд., испр. и доп.- М.: Изд.- во Юрайт, 2019.- 173с.- (Профессиональное образование). В пер. ISBN 978-5-534-07538-0. Гриф УМО СПО <https://urait.ru/book/>

2. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г.- 3-е изд., стер - М.: КНОРУС, 2020.- 214с.- (СПО). В пер. ISBN 978-5-406-07424-4. Соответствует ФГОС СПО последнего поколения. <https://www.book.ru/>

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского.- М.: Юрайт, 2019; Екатеринбург: Изд.- во Урал. ун-та.- 125с. В пер. ISBN 978-5-7996-1902-2. Гриф УМО СПО <https://urait.ru/book/>

4. 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. - М.: Юрайт, 2019.- 461с.- (Профессиональное образование). В пер. ISBN 978-5-534-05784-3. Гриф УМО СПО <https://urait.ru/book/>

**Дополнительные учебные издания**

5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. Гриф УМО СПО <https://urait.ru/book/>

6. 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, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/>

7. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/>

8. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 179 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11733-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/>

9. 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, 2020. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/>

#### **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

10. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.

11. Методические указания для обучающихся по выполнению выполнения заданий самостоятельных работ.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДУЧЕБНОЙ ИСПИЛИНЫ

### 4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

| Результаты обучения   | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения  |
|---|--|
| <p><b>Общие компетенции:</b></p> <p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 9. Ориентироваться в условиях постоянного изменения правовой базы.</p> <p>ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p> <p>ОК 11. Соблюдать деловой этикет, культуру и психологические основы общения, нормы и правила поведения.</p> <p>ОК 12. Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению.</p> <p><b>Предметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики</li> </ul> | <p>Текущий контроль:<br/>- тестирование физических качеств;<br/>- сдача нормативов;<br/>- выполнение практической работы<br/>- выполнение самостоятельной работы.</p> <p>Оценка результатов выполнения самостоятельной работы</p> <p>Промежуточная аттестация в форме:<br/>1 семестр зачет<br/>2 семестр – дифференцированный зачет.</p> <p>Метод проведения промежуточной аттестации - выполнение контрольных нормативов.</p> |

|  |  |
|--|--|
| переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>- 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). |  |
|--|--|

#### **4.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

##### **Показатели и критерии оценивания компетенций**

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания содержатся в приложении 1.

##### **Контрольные и тестовые задания**

Контрольные задания содержатся в приложении 1.

##### **Методические материалы**

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, характеризующих формирование компетенций, содержатся в приложении

**Контрольно-оценочные средства  
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине  
ОУД.06 Физическая культура**

**1.1. Форма промежуточной аттестации**

- Зачет (1 семестр)
- дифференцированный зачет (2 семестр).

**1.2. Система оценивания результатов выполнения заданий**

Оценивание результатов выполнения заданий промежуточной аттестации осуществляется на основе следующих принципов:

достоверности оценки – оценивается уровень сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций, продемонстрированных обучающимися в ходе выполнения задания;

адекватности оценки – оценка выполнения заданий должна проводиться в отношении тех компетенций, которые необходимы для эффективного выполнения задания;

надежности оценки – система оценивания выполнения заданий должна обладать высокой степенью устойчивости при неоднократных оценках уровня сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций обучающихся;

комплексности оценки – система оценивания выполнения заданий должна позволять интегративно оценивать общие и профессиональные компетенции обучающихся;

объективности оценки – оценка выполнения конкурсных заданий должна быть независимой от особенностей профессиональной ориентации или предпочтений преподавателей, осуществляющих контроль или аттестацию.

При выполнении процедур оценки заданий используются следующие основные методы:

- метод расчета первичных баллов;
- метод расчета сводных баллов.

Результаты выполнения заданий оцениваются в соответствии с разработанными критериями оценки.

Используется пяти балльная шкала для оценивания результатов обучения.

Перевод пяти балльной шкалы учета результатов в пяти балльную оценочную шкалу:

| <b>Оценка</b>       | <b>Количество баллов, набранных за выполнение практического задания</b> |
|---------------------|---|
| Оценка «зачтено»    | <b>3-5</b>  |
| Оценка «не зачтено» | <b>≤ 2,9</b>  |

| <b>Оценка</b>                  | <b>Количество баллов, набранных за выполнение практического задания</b> |
|--------------------------------|---|
| Оценка 5 «отлично»             | <b>4,6-5</b>  |
| Оценка 4 «хорошо»              | <b>3,6-4,5</b>  |
| Оценка 3 «удовлетворительно»   | <b>3-3,5</b>  |
| Оценка 2 «неудовлетворительно» | <b>≤ 2,9</b>  |

### 1.3. Контрольно-оценочные средства

#### 1.3.1 Задание:

**Задания для Зачета:** выполнение контрольных нормативов

#### 1. Задания практического характера – контрольные нормативы и критерии оценки

| №<br>п/п | Задания практического характера<br>(вид упражнений)           | Критерии оценки |       |       |         |       |       |
|----------|---|-----------------|-------|-------|---------|-------|-------|
|          |   | Юноши           |       |       | Девушки |       |       |
|          |   | 5               | 4     | 3     | 5       | 4     | 3     |
| 1        | Бег 60 метров   | 8.4             | 8.6   | 8.8   | 10.0    | 10.2  | 10.4  |
| 2        | Бег 100 метров  | 14.4            | 14.8  | 15.5  | 16.5    | 17.2  | 18.2  |
| 3        | Бег 2000 метров   | -               | -     | -     | 10.20   | 11.15 | 12.10 |
| 4        | Бег 3000 метров   | 12.40           | 13.30 | 14.30 | -       | -     | -     |
| 5        | Прыжки в длину с места, см                                    | 220             | 210   | 190   | 185     | 170   | 160   |
| 6        | Прыжок в высоту (м.см.)                                       | 1,26            | 1,20  | 1,15  | 1,05    | 1,0   | 90    |
| 7        | Метание гранаты 500 грамм                                     | -               | -     | -     | 20      | 17    | 13    |
| 8        | Метание гранаты 700 грамм                                     | 32              | 30    | 27    | -       | -     | -     |
| 9        | Подтягивание на перекладине                                   | 11              | 9     | 7     | -       | -     | -     |
| 10       | Сгибание - разгибание рук в упоре лежа                        | 32              | 27    | 22    | 18      | 15    | 10    |
| 11       | Подъем переворотом на высокой перекладине                     | 3               | 2     | 1     | -       | -     | -     |
| 12       | Наклон вперед из положения сидя, см                           | 14              | 12    | 7     | 22      | 18    | 13    |
| 13       | Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс) кол-во раз | 52              | 47    | 42    | 40      | 35    | 30    |
| 14       | Прыжки на скакалке, за 25 сек                                 | 65              | 60    | 50    | 75      | 70    | 60    |

**Задания для дифференцированного зачета:** выполнение контрольных нормативов

#### Задания практического характера – контрольные нормативы и критерии оценки

| №<br>п/п | Задания практического характера<br>(вид упражнений)                   | Критерии оценки |       |       |                   |       |       |
|----------|---|-----------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
|          |   | Юноши           |       |       | Девушки           |       |       |
|          |   | 5               | 4     | 3     | 5                 | 4     | 3     |
| 1        | Бег на лыжах 3 км, мин  | 14,40           | 15,10 | 16,00 | 18,30             | 19,30 | 21,00 |
| 2        | Бег на лыжах 5 км, мин  | 26,00           | 27,00 | 29,00 | без учета времени |       |       |
| 3        | Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (10 попыток)              | 6               | 5     | 4     | 5                 | 4     | 3     |
| 4        | Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)              | 5               | 4     | 3     | 5                 | 4     | 3     |
| 5        | Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)         | 4               | 3     | 2     | 4                 | 3     | 2     |
| 6        | Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м) | 15              | 12    | 9     | 13                | 10    | 8     |

#### 1.4. Материально-техническое обеспечение для проведения промежуточной аттестации

Контроль проводится в спортивном зале, тренажерном зале, открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий, лыжная база.

Описание материально-технического обеспечения проведения практических работ дается в разделе 2. Контрольно-оценочные средства.

### **1.5. Учебно-методическое и информационное обеспечение для проведения промежуточной аттестации**

#### **Основные учебные издания:**

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. - 3-е изд., испр. и доп.- М.: Изд.- во Юрайт, 2019.- 173с.- (Профессиональное образование). В пер. ISBN 978-5-534-07538-0. Гриф УМО СПО <https://urait.ru/book/>

2. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г.- 3-е изд., стер.- М.: КНОРУС, 2020.- 214с.- (СПО). В пер. ISBN 978-5-406-07424-4. Соответствует ФГОС СПО последнего поколения.<https://www.book.ru/>

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского.- М.: Юрайт, 2019; Екатеринбург: Изд.- во Урал. ун-та.- 125с. В пер. ISBN 978-5-7996-1902-2. Гриф УМО СПО <https://urait.ru/book/>

4. 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. - М.: Юрайт, 2019.- 461с.- (Профессиональное образование). В пер. ISBN 978-5-534-05784-3. Гриф УМО СПО <https://urait.ru/book/>

#### **Дополнительные учебные издания**

5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. Гриф УМО СПО <https://urait.ru/book/>

6. 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, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/>

7. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/>

8. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 179 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11733-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/>

9. 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, 2020. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/>

#### **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

10. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.

11. Методические указания для обучающихся по выполнению выполнения заданий самостоятельных работ.