

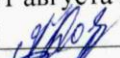
Министерство образования, науки  
и молодежной политики Нижегородской области  
Государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Городецкий Губернский колледж»


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ОУП.07 Физическая культура  
программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих  
по профессии  
15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**

г. Городец, 2022

РАССМОТРЕНО


на заседании методической комиссии  
преподавателей ОБЖ и физической культуры  
Протокол №1 от 31 августа 2022 г.

Председатель МК  /Косолюкин А.С./

Автор  /Вотрин И.В./

Составлена в соответствии с ФГОС по  
профессии 15.01.05 Сварщик (ручной  
и частично механизированной сварки  
(наплавки)

Заместитель директора по УМР

 /Голычева Л.С./

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебного предмета	4
2. Структура и содержание учебного предмета	9
3. Условия реализации программы учебного предмета	14
4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета	16

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## ОУП.07 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

### 1.2. Место предмета в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих

ОУП.07 Физическая культура входит в общеобразовательный учебный цикл.

### 1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
  - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, 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;
- **предметных:**
  - умение использовать разнообразные формы и виды физической 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).

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих **целей:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
- основы здорового образа жизни

В результате освоения дисциплины обучающийся должен реализовать *личностные результаты (ЛР) программы воспитания:*

- ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
- ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.
- ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».
- 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 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.
- ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
- ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

- 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.
- ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.
- ЛР 13 Сознательное отношение к труду, проявление трудовой активности.
- ЛР 14 Добросовестность и ответственность за результат учебной деятельности.
- ЛР 15 Демонстрация интереса к будущей профессии.
- ЛР 18 Демонстрация уровня гражданской зрелости и гражданской идентичности обучающихся через включение в волонтерскую деятельность
- ЛР 19 Проявление способности реализовать свой потенциал в условиях современного общества за счет активной жизненной и социальной позиции, использования возможностей волонтерского движения колледжа.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

#### *ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ*

- 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 составить 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 (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- 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 определить 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);
  - поднятие 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).

#### **1.4. Количество часов на освоение программы предмета**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 288 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 192 часа;
- самостоятельной работы обучающегося - 96 часов.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной нагрузки</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>288</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка, в том числе</b>	<b>192</b>
практические занятия	192
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>96</b>
<b>Форма аттестации по дисциплине – зачет (1,2,3 семестр), дифференцированный зачет (4 семестр)</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практическая и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>94</b>	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b> Техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника бега по дистанции, финиширование. Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт). Овладение техникой бега по дистанции, финиширование. <i>Выполнение контрольного норматива: бег 60, 100, 200 метров.</i> Техника эстафетного бега. Овладение техникой передачи эстафетной палочки на месте, в движении. Овладение техникой эстафетного бега на дистанции (бег по виражу, передача). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).	<b>16</b>	1,2
Тема 1.2. Метание гранаты	<b>Содержание учебного материала</b> Овладение техникой метания гранаты с разбега. Овладение техникой метания на месте, в движении, с разбега. Развитие физических качеств (силы, быстроты). Закрепление техники метания гранаты. Повышение уровня ОФП. <i>Выполнение контрольного норматива: метание гранаты на дальность</i>	<b>12</b>	1,2
Тема 1.3. Прыжок в длину с разбега	<b>Содержание учебного материала</b> Техники прыжка в длину с разбега. Техника разбега, техника полета и приземления. Повышение уровня ОФП и СФП. Специальные прыжковые упражнения. <i>Выполнение контрольного норматива: прыжок длину с разбега.</i>	<b>12</b>	1,2
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b> Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП. Закрепление техники эстафетного бега. Повышение работоспособности. <i>Выполнение контрольного норматива: бег 400 и 800 метров.</i>	<b>12</b>	1,2

Тема 1.5. Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	Овладение техникой бега по дистанции. Овладение техникой старта, бега по дистанции, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Овладение техникой бега по пересеченной местности (кросс). Повышение работоспособности. <i>Выполнение контрольного норматива: бег 1000, 3000 и 5000 метров.</i>		1,2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>30</b>	
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение рефератов, презентаций, докладов.		3
<b>Раздел 2. Ритмическая, атлетическая гимнастика</b>		<b>68</b>	
Тема 2.1. Гимнастика: ритмическая гимнастика; упражнения на осанку	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики, корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки).		1,2
Тема 2.2. Гимнастика: ритмическая гимнастика; упражнения на развитие гибкости	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	Закрепление техники выполнения ритмических упражнений, упражнения комплекса ритмической гимнастики. Техника упражнений на развитие гибкости.		1,2
Тема 2.3. Гимнастика: комплекс упражнений, со скакалкой; ОРУ; упражнение на развитие гибкости	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	Техника выполнения упражнений со скакалкой. Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. <i>Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения сидя на полу и стоя на гимнастической скамье</i>		1,2
Тема 2.4. Гимнастика: комплекс упражнений без предмета, силовой направленности;	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	Техника выполнения упражнений без предмета (в равновесии, с элементами акробатики), упражнений силовой направленности. <i>Выполнение К.Н.: комплекс акробатических упражнений</i>		1,2
Тема 2.5. Атлетическая	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	

гимнастика	Силовые упражнения: подтягивание, отжимания из различных положений, развитие мышц брюшного пресса и мышц спины. Упражнения для развития силы с отягощением: гантели разного веса, гири разного веса, штанга, набивные мячи. Комплекс упражнений на перекладине и брусьях. Комплекс силовых упражнений со своим весом.		1,2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>28</b>	
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение рефератов, презентаций, докладов.		3
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>118</b>	
<b>Волейбол</b>		<b>24</b>	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техник верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Повторение и закрепление техники перемещения, стоек. Повторение и закрепление техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.	6	1,2
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Учебная игра.	6	
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Изучение техники прямого нападающего удара. Техника нападающего удара на месте. Техника нападающего удара в движении с игроком. Закрепление техники изученных приёмов. Применение изученных приёмов в игре.	6	1,2
Тема 3.4. Техника владения волейбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Прием контрольных нормативов, подача нижняя и верхняя прямая. Учебная игра с применением изученных положений.	6	1,2
<b>Баскетбол</b>		<b>30</b>	
Тема 3.5. Техника выполнения	<b>Содержание учебного материала</b>	6	

ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Повторение и закрепление техники выполнения ведения мяча. Повторение и закрепление техникой выполнения передачи. Повторение и закрепление техникой выполнения броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		1,2
Тема 3.6. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок	<b>Содержание учебного материала</b> Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо.	6	
Тема 3.7. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<b>Содержание учебного материала</b> Закрепление техники выполнения штрафного броска. Закрепление техники выполнения: ведение, ловля и передача мяча. Повторение и закрепление техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Выполнение СИУ (специальные игровые упражнения). Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	6	1,2
Тема 3.8. Техника владения баскетбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b> Закрепление техники владения мячом. Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. Закрепление обманных действий, финтов. <i>Выполнение К.Н.: Штрафной бросок, средний бросок. Ведение змейкой- 2 шага- бросок.</i>	4	1,2
Тема 3.9.Тактика нападения	<b>Содержание учебного материала</b> Закрепление ранее изученных тактических схем и действий. Изучение новых тактических схем и действий. Закрепление техники в тактических взаимодействиях. Закрепление тактики нападения в учебной игре.	4	
Тема 3.10.Тактика защиты	<b>Содержание учебного материала</b> Закрепление ранее изученных тактических схем и действий. Изучение новых тактических схем и действий. Закрепление техники в тактических взаимодействиях. Закрепление тактики защиты в учебной игре.	4	

<b>Футбол</b>		<b>26</b>	
Тема 3.11. Техника выполнения ведения мяча, передачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b> Овладение техникой выполнения ведения мяча. Овладение техникой выполнения передачи. Овладение техникой выполнения мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Выполнение ударов по мячу ногами в ворота с одиннадцати метров.	6	1,2
Тема 3.12. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении	<b>Содержание учебного материала</b> Закрепление техники ведения и передачи мяча. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и ведения мяча по воротам. Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча, ведения мяча, выбивания и отбора мяча.	6	1,2
Тема 3.13. Техника выполнения штрафного удара, ведение, передача мяча в колонне и кругу, в квадрате. Правила футбола	<b>Содержание учебного материала</b> Закрепление техники выполнения штрафного броска. Закрепление техники выполнения ведения, передача мяча в колонне и кругу. Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке футболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в футбол в учебной игре. Отработка передач мяча в квадрате. Совершенствование различных систем нападения и защиты.	6	1,2
Тема 3.13. Техника владения футбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b> Закрепление техники владения мячом. Закрепление технических элементов футбола в учебной игре. Правил игры в футбол; организации и проведения соревнований; личную гигиену, предупреждение травматизма; варианты различных схем нападения и защиты. <i>Выполнение К.Н.: удар по мячу ногой на точность, передачи мяча, обводка, финты; ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам, жонглирование мячом.</i>	8	1,2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>38</b>	
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение рефератов, презентаций, докладов.		3
	<i>Темы индивидуальных проектов:</i> 1.Способы организации спортивного досуга на судне;		

	<p>2.Поддержание физической подготовленности на судне;  3.Физическое воспитание – как один из основных компонентов профессии «Судостроитель»;  4.Технология развития скоростных способностей у юных спортсменов(на конкретном виде спорта);  5.Развитие морально-волевых качеств на занятиях по физической культуре;  6.Режим дня как неотъемлемая составляющая здорового образа жизни;  7.Самостоятельные формы занятия физической культурой;  8.Негативное влияние табакокурения и употребления алкоголя на организм человека;  9.Методика развития гибкости;  10.Методика развития быстроты;</p>		
<b>Зачет (1,2,3 семестр)</b>		<b>6</b>	
<b>Дифференцированный зачет (4 семестр)</b>		<b>2</b>	
		<b>Всего</b>	<b>288</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА

#### 3.1. Требования к минимальному материально - техническому обеспечению:

##### *Реализация программы дисциплины требует наличия:*

- спортивного зала
- спортивного комплекса (площадок)

##### *Оборудование спортивного зала:*

- |                               |                         |
|-------------------------------|-------------------------|
| - барьеры                     | - щит б/б               |
| -рукоход                      | - мячи б/б              |
| - козел                       | - сетки б/б             |
| - обруч                       | - сетка в/б             |
| - перекладина высокая, низкая | - мячи в/б              |
| - шведская стенка             | - штанга                |
| - мостик гимнастический       | - гантели               |
| - маты гимнастические         | - скамьи гимнастические |
| скакалки                      | - гири 16 кг            |
|                               | - гранаты               |
|                               | - компас                |

##### *Оборудование спортивного комплекса (площадок):*

- полоса препятствий
- турники
- перекладина высокая, низкая
- беговая дорожка 100 м
- сектор для прыжков в длину
- сектор для метания гранаты

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### 3.2.1. Основные источники

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>
2. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

##### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся по ОУД.05 Физическая культура: Гусева В.Б. ГАПОУ ГГК, 2017.
2. Алхасов Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495445>



### **3.2.3. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»)
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе поведения практических занятий, а также при выполнении обучающимися индивидуальных заданий и различных видов тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b> использования физкультурно - оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	-выполнение контрольных комплексов лечебной физкультуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики. -выполнение учебных контрольных нормативов.
<b>Знания:</b> роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	-выполнение теоретических самостоятельных заданий (докладов, рефератов). контрольные опросы, тестирования. -выполнение контрольных индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.
основ здорового образа жизни	-контрольные опросы, тестирования. составление индивидуальных карт физического развития и подготовленности.

**\*Примечание.** Для лиц с отклонениями в здоровье нормативы и условия выполнения данных нормативов смягчаются. Учитывается состояние здоровья обучающегося, причина его отклонения в здоровье. При этом для некоторых обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья предусматриваются выполнение рефератов по предмету «Физическая культура», а так же можно выполнять презентации с докладами (это на выбор самого обучающегося). Зачет и дифференцированный зачет данная группа лиц сдает в индивидуальном порядке. Для некоторых из них (для лиц, полностью освобожденных от нагрузок) предусматривается выполнение теста (с использованием литературы).

#### *Нормативы дисциплины для обучающихся*

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 60 м, с	8.2 и выше	9.2	9.6	9.6 и выше	10.4	10.7
			8,1	-	-	-	-	-
				8.3	9.3	9.5	9.7	10.5
		Бег 100 м, с	13.5 и выше	14.3	14.6	16.3 и выше	17.6	18.0
			13.4	-	-	-	-	-
				14.5	14.7	16.2	16.4	17.7
		Бег 200 м, с	28.0 и выше	30.0	30.1	33.0 и выше	36.0	39.0
			27.9	-	-	-	-	-
				28.1	32.0	32.9	33.1	36.1

2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7,3 и выше 7,2	8,0 - 7,7 7,9 - 7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3 - 8,7 9,3 - 8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с разбега, см	440	380	360	360	320	310
4	Выносливость	6 - минутный бег, м  1000 м, время.  3000 м/1500 м  5000 м	1500 и выше 1500  3.20 и выше 3.19  12,30 и выше 12.29  б/вр	1300 - 1400 1300 - 1400  3.30 - 3.21  14,00 и выше 13.59  б/вр	1100 и ниже 1100  3.40 - 3.31  б/вр  б/вр	1300 и выше 1300  9.50 и выше 9.49  б/вр	1050 - 1200 1050 - 1200  11.20 - 9.51  б/вр	900 и ниже 900       б/вр
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	15 и выше 15	9 - 12 9 - 12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12 - 14 12 - 14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	11 и выше 12	8 - 9 9 - 10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13 - 15 13 - 15	6 и ниже 6

*Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы*

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8

8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

*Оценка уровня физической подготовленности девушек  
основной медицинской группы*

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге с опорой 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 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5