

**Министерство образования и науки Мурманской области
«Северный национальный колледж»
(филиал государственного автономного профессионального образовательного учреждения
Мурманской области «Оленегорский горнопромышленный колледж»)**

Панас
Наталья
Викторовна

Подписано цифровой подписью
Панас Наталья Викторовна
DN: cn=Панас Наталья
Викторовна, o=ГАПОУ МО
"ОГПК", ou=Директор,
email=mail@olgpk.ru, c=RU
Дата: 2023.10.25 14:54:12 +03'00'



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

Оп.9 Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных
рабочих, служащих по профессии среднего профессионального образования

43.01.09 Повар, кондитер

с. Ловозеро, Мурманской области
2022

Рабочая программа учебной дисциплины **ОП.9 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного стандарта по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) **43.01.09 Повар, кондитер**

Организация-разработчик:

«Северный национальный колледж» (филиал государственного автономного профессионального образовательного учреждения Мурманской области «Оленегорский горнопромышленный колледж»)

Составитель:

Шаханов А.С., преподаватель

Ответственный:

Советкина С.В., начальник отдела по учебной работе

РАССМОТРЕНО:

на заседании ЦМК филиала

Протокол

от «01» сентября 2022 г. № 1

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Общая характеристика учебной дисциплины.....	4
2. Место учебной дисциплины в учебном плане.....	7
3. Результаты освоения учебной дисциплины.....	8
4. Тематическое планирование и содержание учебной дисциплины.....	11
5. Характеристика основных видов деятельности.....	24
6. Контроль и оценка результатов	25
7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение	26
8. Приложения.....	28

Приложение №1 «Оценка уровня физических способностей обучающихся. Легкая атлетика»

Приложение №2 «Оценка уровня физических способностей обучающихся. Баскетбол»

Приложение №3 «Оценка уровня физических способностей обучающихся. Волейбол»

Приложение №4. «Оценка уровня физических способностей обучающихся. Лыжная подготовка»

Приложение №5. «Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы»

Приложение №6. «Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы»

Приложение №7. «Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке обучающихся»

1. Общая характеристика учебной дисциплины

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся. Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть. Теоретическая часть направлена на

формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и безопасность жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ППССЗ место учебной дисциплины «Физическая культура» — в составе общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО социально-экономического, гуманитарного и технического профиля.

Количество часов, отводимое на освоение учебной дисциплины Физическая культура по семестрам:

№ п\п	Нагрузка обучающегося	Номер семестра						Всего часов
		6	7	8				
1.	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА							60
	1.1. Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	20	20	20				60
	Практических занятий	20	20	20				
	1.2. Самостоятельной работы обучающегося							
	Промежуточная аттестация			Дифференцированный зачет				8

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

ЛИЧНОСТНЫХ:

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

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических 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 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).

4. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, тематика теоретических и практических занятий, внеаудиторных самостоятельных занятий	Объём часов
	6 семестр	20
Тема 1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала. Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Попеременные и одновременные лыжные хода. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	10
	Тематика практических работ.	
	<i>1. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Техника ступающего шага.</i>	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	
	Тематика практических работ.	
	<i>2. Техника попеременных ходов Техника одновременных ходов</i>	
	<i>Ходьба на лыжах до 3 км Упражнения для верхнего плечевого пояса</i>	
	Тематика практических работ	
	<i>3. Техника перехода с хода на ход Техника преодоления спусков</i>	
	<i>Прохождение дистанции 3 км. Катание на лыжах со склонов</i>	
	Тематика практических работ	
	<i>4. Техника поворотов и торможений Техника преодоления подъёмов</i>	
	<i>Упражнения для мышц ног Общеобразовательные упражнения</i>	
	Тематика практических работ	

	5. Техника преодоление дистанции	1
	Прохождение дистанции 5 км	
	Тематика практических работ	
	6. Тактика прохождения дистанции	1
	Общеразвивающие упражнения	
	Тематика практических работ	
	7. Техника полу конькового хода	1
	Прохождение 5 км дистанции	
	Тематика практических работ	
	8. Техника конькового хода	1
	Приседания, отжимания	
	Тематика практических работ	
	9. Прохождение дистанции 3-5 км на скорость	2
	Общеразвивающие упражнения	
Тема 2 Баскетбол	Содержание учебного материала. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	10
	Тематика практических работ	
	10. Техника ловли и передач мяча	1
	Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса	
	Тематика практических работ	
	11. Техника ведения мяча	2
	Общеразвивающие упражнения	
	Тематика практических работ	
	12. Техника бросков мяча в кольцо	
	Силовые упражнения	2
	Тематика практических работ	
	13. Техника ведения и бросков мяча в движении	1
	Прыжковые упражнения	
	Тематика практических работ	

	<i>14. Тактика игры в защите</i>	<i>1</i>
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	
	Тематика практических работ	
	<i>15. Тактика игры в нападении</i>	<i>1</i>
	<i>Упражнения для развития силы</i>	
	Тематика практических работ	
	<i>16. Учебная игра</i>	<i>2</i>
	<i>Упражнения на гибкость и растяжку</i>	
	7 семестр	20
Тема 3 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	10
	Тематика практической работы	
	<i>17. Совершенствование бега на короткие дистанции</i>	<i>1</i>
	<i>Упражнения легкоатлета</i>	<i>1</i>
	Тематика практической работы	
	<i>18. Эстафетный бег 4x100; 4x400 метров</i>	<i>1</i>
	<i>Ходьба, бег до 2 км</i>	<i>1</i>
	Тематика практической работы	
	<i>19. Совершенствование метания гранаты</i>	<i>1</i>
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	<i>1</i>
	Тематика практической работы	
	<i>20. Совершенствование прыжков в длину с места, с разбега</i>	<i>1</i>
	<i>Прыжковые упражнения</i>	<i>1</i>
	Тематика практической работы	

	<i>21. Совершенствование бега на длинные дистанции</i>	<i>1</i>
	<i>Бег до 3 км</i>	<i>1</i>
Тема 7.4. Гимнастика	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	10
	Тематика практических работ	
	<i>22. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса</i>	<i>2</i>
	<i>Подтягивание, отжимание</i>	
	Тематика практических работ	
	<i>23. Развитие гибкости,</i>	<i>2</i>
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	
	Тематика практических работ	
	<i>24. Развитие силы мышц ног,</i>	<i>2</i>
	<i>Прыжки на скакалке, приседания</i>	
	Тематика практических работ	
	<i>25. Развитие силы мышц ног,</i>	<i>2</i>
	<i>Прыжки на скакалке, приседания, многоскоки.</i>	
	Тематика практических работ	
	<i>26. Развитие силы рук.</i>	<i>2</i>
	<i>Упражнения с гирей.</i>	
	8 семестр	

Лыжная подготовка	Содержание учебного материала. Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Попеременные и одновременные лыжные хода. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	8
	Тематика практических работ.	
	<i>Техника попеременных ходов Техника одновременных ходов</i>	<i>1</i>
	<i>Ходьба на лыжах до 3 км Упражнения для верхнего плечевого пояса</i>	<i>1</i>
	Тематика практических работ	
	<i>Техника перехода с хода на ход Техника преодоления спусков</i>	<i>1</i>
	<i>Прохождение дистанции 3 км. Катание на лыжах со склонов</i>	<i>1</i>
	Тематика практических работ	
	<i>Техника поворотов и торможений Техника преодоления подъёмов</i>	<i>1</i>
	<i>Упражнения для мышц ног Общеразвивающие упражнения</i>	<i>1</i>
	Тематика практических работ	
	<i>Техника преодоление дистанции</i>	<i>1</i>
	<i>Прохождение дистанции 5 км</i>	<i>1</i>
ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)	Содержание учебного материала. Профессионально-прикладная физическая подготовка призвана решать задачи: - вооружить студентов прикладными знаниями о профессии, о физических качествах, необходимых для успешного выполнения трудовых операций, для высокоэффективного труда; - совершенствовать у студентов двигательные умения и навыки, которые будут способствовать производительному труду будущих специалистов; - воспитывать у них физические и психические качества, необходимые в будущей трудовой деятельности, предупредить и снизить производственный травматизм среди работающих за счет увеличения их силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости при выполнении трудовых операций, в процессе	6

	жизнедеятельности.	
	Тематика практической работы.	
	<i>Развитие мануальных координационных способностей</i>	<i>1</i>
	<i>Упражнения на координацию</i>	<i>1</i>
	Тематика практической работы.	
	<i>Развитие скоростно-силовых качеств</i>	<i>1</i>
	<i>Упражнения на силу рук, ног, брюшного пресса</i>	
	Тематика практической работы.	
	<i>Развитие быстроты реакции зрительного анализатора</i>	<i>1</i>
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	
	Тематика практической работы.	
	<i>Совершенствование координационных качеств</i>	<i>1</i>
	<i>Игры на внимание и координацию</i>	
	Тематика практической работы.	
	<i>Совершенствование мануальных координационных качеств</i>	<i>1</i>
	<i>Упражнения для координации</i>	
Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	6
	Тематика практической работы	
	<i>Совершенствование бега на короткие дистанции</i>	<i>1</i>
	<i>Упражнения легкоатлета</i>	<i>1</i>
	Тематика практической работы	
	<i>Эстафетный бег 4x100; 4x400 метров</i>	<i>1</i>
	<i>Ходьба, бег до 2 км</i>	<i>1</i>
	Тематика практической работы	
	<i>Совершенствование метания гранаты</i>	<i>1</i>
	<i>Совершенствование прыжков в длину с места, с разбега</i>	<i>1</i>
	<i>Дифференцированный зачёт</i>	4

**5.ХАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОВНЕ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ
(ПО РАЗДЕЛАМ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ).**

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности

4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Учебно-методические занятия	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p>
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>

2. <i>Лыжная подготовка</i>	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
3. <i>Гимнастика</i>	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки);</p> <p>выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
4. <i>Спортивные игры</i>	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме выполнения практических заданий.

В основе текущего контроля используется четырехбальная шкала оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся в начале изучения дисциплины.

К рабочей программе УД «Физическая культура» разработан фонд оценочных средств (ФОС), который включает в себя контрольно-измерительные материалы (КИМы), предназначенные для оценки результатов обучения.

Промежуточная аттестация (экзамен) осуществляется в форме выполнения упражнений.

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

7.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличия спортивного зала

Спортивные сооружения:

- спортивный зал, оснащенный оборудованием для проведения волейбола, баскетбола;
- для проведения гимнастических занятий (маты), тренажерный зал с комплексом тренажеров;
- открытое плоскостное сооружение для игры в футбол, волейбол, баскетбол;
- лыжная база ДЮСШ зимних видов спорта

Спортивный инвентарь:

Мячи по всем игровым видам спорта, обеспечивающие условия выполнения программы по физической культуре, скакалки, экспандеры, гантели, обручи, гимнастические коврики, теннисные столы, лыжи, силовые тренажеры.

Учебно-методическая документация:

- учебно-методический комплекс
- методические указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы
- контрольно-измерительные материалы по темам и разделам учебной дисциплины

7.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основная:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений на. и сред. проф. образования/ А.А. Бишаева. – 6-е изд., стер.- М.: Издательский центр. академии; 2013.- 304.

Дополнительная:

2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр.учреждений/ В.И.Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 237с.

8. ПРИЛОЖЕНИЯ

Оценка уровня физических способностей обучающихся

Приложение №1

Легкая атлетика

Характеристика упражнений	пол	I курс		
		5	4	3
1. Бег 100 м (с)	Д	16,2	17,6	19,0
	Ю	14,0	14,8	16,00
2. Бег 500 м (мин) 1000 м (мин) 2000 м (мин) 3000 м (мин)	Д	2,0	2,10	2,20
	Ю	3,30	3,50	4,05
	Д	11,00	13,00	14,00
	Ю	13,00	14,30	15,30
3. Прыжки с разбега (см)	Д	360	330	270
	Ю	435	410	340
4. Прыжки с места (см)	Д	180	170	160
	Ю	230	215	205
5. Метание гранаты (м)	Д	18	16	14
	Ю	32	30	27

Характеристика упражнений	пол	2 курс		
		5	4	3
1. Бег 100 м (с)	Д	16,0	17,2	18,0
	Ю	14,0	14,6	15,0
2. Бег 500 м (мин) 2000 м (мин) 3000 м (мин)	Д	2,0	2,10	2,20
	Д	11,00	13,00	14,00
	Ю	13,00	14,30	15,00
	Ю	13,00	14,30	15,00
3. Прыжки с разбега (см)	Д	360	330	270
	Ю	410	390	370
4. Прыжки с места (см)	Д	180	170	160
	Ю	240	225	210
5. Метание гранаты (м)	Д	18	16	14
	Ю	36	32	28

Приложение №2

Спортивные игры «Баскетбол»

№	Упражнения		I курс		
			«5»	«4»	«3»
1	Атака на кольцо с двух шагов (10 раз)	д	5	4	3
		ю	6	5	4
2	Штрафной бросок (10 раз)	д	4	3	2
		ю	5	4	3
3	Разновидность ведения: стоя на месте, по переменно левой, правой рукой на время	д	1.30	1.15	1.00
		ю	2.00	1.45	1.30
4	Передача мяча в стену (одной рукой от плеча) в течение одной минуты расстояние 2,5 м	д	48	46	44
		ю	52	50	48

Приложение №3

Спортивные игры «Волейбол»

№ пп	Упражнения		I курс		
			3	4	5
1	Верхняя передача через сетку в парах	Д	10	13	18
		Ю	12	15	19
2	Нижняя передача в стену (расстояние от стены не менее 1м)	Д	5	8	12
		Ю	7	10	14
3	Подача мяча через сетку (из 10 попыток)	Д	3	4	5
		Ю	4	5	6
4	Верхняя передача над собой	Д	4	5	6
		Ю	6	7	8

Лыжная подготовка

№	упражнения	1 курс	
		«5» «4» «3»	
1	Бег на лыжах (мин. сек.) 3 КМ	Д	20.00 20.30 21.00
2	Бег на лыжах (мин. сек.) 5 КМ	Ю	26.30 27.00 27.30

№	упражнения	2 курс	
		«5» «4» «3»	
1	Бег на лыжах (мин. сек.) 3 КМ	Д	20.00 20.30 21.00
2	Бег на лыжах (мин. сек.) 5 КМ	Ю	26.10 26.30 27.30

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
Бег 100 м (сек)	16.5	17.0	17.5
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Сгибание и разгибание рук с упором на колени (кол-во раз)	25	20	15
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой ноги прямые (кол-во раз в мин)	40	35	30
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Приложение №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	17,00
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Бег 100 метров (сек)	14,0	14,5	15,0
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	200
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. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой ноги прямые (кол-во раз в мин)	45	35	30
9. Сгибание и разгибание рук (Отжимание) (кол-во раз)	30 30	25 25	20 20
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

Приложение №7

Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке

№ п/п	Описание теста, единицы измерения	Тестируемое качество	Специальность	Оценка		
				5	4	3
1.	Бег 30 м, с	Скоростные	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			4,8	5,3	6,1
	юноши			4,3	4,8	5,2
2.	Челночный бег 3×10 м, с старт из-за набивного мяча с обязательным обеганием предмета и касанием мяча)	Координационные способности, быстрота	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			8,4	8,7	9,6
	юноши			7,2	7,5	8,1

3.	Прыжки в длину с места	Скоростно-силовые	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			1.90	1.70	1.60
	юноши			2.30	2.10	1.80
4.	6 Минутный бег, м	Выносливость	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			1300	1200	900
	юноши			1500	1300	1100
5.	Наклон вперед из положения стоя, см	Гибкость	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			20	14	7
	юноши			15	12	5
6.	Удержание в висе на согнутых руках юноши, сек	Силовая выносливость рук	ОБ; ОД, ОС	30	25	20
7.	Удержание в висе на прямых руках Девушки, сек		ОБ; ОД, ОС	45	35	30
8.	Прыжки через скакалку за 1 мин девушки	Скоростная выносливость	ОБ; ОД, ОС	125	120	115
9.	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз юноши	Силовая выносливость мышц-сгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча, депрессоров плечевого пояса.	ОБ; ОД, ОС	11	9	4
10.	По команде «Марш» пробежать 10 метров, выполнить два кувырка вперед, прыжком поворот кругом, два кувырка вперед, пробежать 10 метров в обратном направлении. Результат, определяется с точностью до 0,1 сек	Координационные способности	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			13.5	14.0	15.0
	юноши			12.0	13.0	13.5