

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
БАШКИРСКИЙ АГРАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по ОД  
*Насретдинова А.Р.*  
«4» 08 2022г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ БАТК  
*Гумеров Р.Н.*  
«4» 08 2022г.

**Рабочая программа учебной дисциплины  
ОУД.05 «Физическая культура»**

по профессии  
08.01.07 Мастер общестроительных работ

2022г.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
БАШКИРСКИЙ АГРАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ**

СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по ОД  
\_\_\_\_\_ Насретдинова А.Р.  
«31» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ БАТК  
\_\_\_\_\_ Гумеров Р.Н.  
«31» августа 2022г.

**Рабочая программа учебной дисциплины  
ОУД.05 «Физическая культура»**

по профессии  
08.01.07 Мастер общестроительных работ

2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» разработана в соответствии с требованиями

федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования,

федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии 08.01.07 «Мастер общестроительных работ»

рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259),

примерной программы учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г., регистрационный номер рецензии №383 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО»,

Организация-разработчик: ГБПОУ Башкирский аграрно-технологический колледж

Разработчики:

Насретдинова А.Р.- зам.директора по ОД

Гариев Ф.А.- преподаватель физ.воспитания

Нуриев Ш.М. –преподаватель ОБЖ и физ.воспитания

Рассмотрено на заседании методического объединения преподавателей общеобразовательных дисциплин

Протокол №1 от «31» августа 2022г.

Председатель Ситдикова С.Р.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	21
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	24
<b>5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	27

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (далее ППКРС) в соответствии с ФГОС по профессии 08.01.07 Мастер общестроительных работ

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

### 1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

• **личностные результаты:**

— 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 результаты:**

- 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 результаты:**

- 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 200 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 182 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 18 часов.

**1.5. Особенности реализации рабочей программы учебной дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются условия для освоения рабочей программы с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких студентов (далее - индивидуальные особенности).

При освоении программы учебной дисциплины обеспечивается соблюдение следующих требований:

присутствие в аудитории ассистента, оказывающего студентам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателем);

пользование необходимыми студентам техническими средствами при освоении программы учебной дисциплины с учетом их индивидуальных особенностей;

обеспечение возможности беспрепятственного доступа студентов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных

проемов, лифтов, при отсутствии лифтов аудитория должна располагаться на первом этаже, наличие специальных кресел и других приспособлений).

Дополнительно при освоении программы учебной дисциплины обеспечивается соблюдение следующих требований в зависимости от категорий студентов с ограниченными возможностями здоровья:

а) для слепых:

задания для выполнения, а также инструкция о выполнении задания оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, или зачитываются ассистентом;

письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, или надиктовываются ассистенту;

студентам для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

б) для слабовидящих:

обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

студентам для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

задания для выполнения, а также инструкция о выполнении задания оформляются увеличенным шрифтом;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования;

по их желанию устное задание может выполняться/проводиться в письменной форме;

д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

по их желанию задание может выполняться/проводиться в устной форме.

Для студентов инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья может предусматриваться индивидуальный график посещения учебных занятий при освоении программы учебной дисциплины (при необходимости).



Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, создаются фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций, заявленных в образовательной программе.

Для студентов инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья проведение текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине предусматривается в одной аудитории совместно с выпускниками, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для студентов. При этом студентам может быть предоставлено дополнительное время для выполнения заданий.

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b> <i>(дескрипторы)</i>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
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 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных,	ЛР 8

социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	
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.	<b>ЛР 9</b>
Забочающийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	<b>ЛР 10</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	<b>ЛР 11</b>
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	<b>ЛР 12</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Проявляющий ответственность за качественную разработку проектной документации	<b>ЛР 13</b>
Использующий воображение, мыслящий творчески и иницирующий новаторские решения	<b>ЛР 14</b>
Демонстрирующий развитый художественный вкус, владение методами моделирования и гармонизации искусственной среды обитания	<b>ЛР 15</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации</b>	
Проявляющий и демонстрирующий чувства гордости за исторические и современный достижения республики и страны, уважение к культуре, традициям и истории народов Республики Башкортостан, Конституции Российской Федерации, законности нормам социальной жизни	<b>ЛР 16</b>
Знающий и осознающий события, ставшие основой государственных праздников и памятных дат России и Республики Башкортостан	<b>ЛР 17</b>

Проявляющий и демонстрирующий чувства гордости, глубокое уважение и почитание к Государственным символам Российской Федерации, Республики Башкортостан, в том числе историческим символам и памятникам Отечества	<b>ЛР 18</b>
Знающий и осознающий подвиги героев и видных деятелей российской истории и культуры от древних времен до наших дней, в том числе Георгиевских кавалеров, Героев Советского союза, Героев Российской Федерации, Героев Труда, Кавалеров Орденов Славы граждан, награжденных за большие заслуги перед государством и обществом, достижений и успехов профессионалов в различных сферах деятельности, формирующих позитивный образ нашей страны	<b>ЛР 19</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями</b>	
Демонстрирующий профессиональное самоопределение и готовность к военной, государственной службе, к работе в различных отраслях, российской промышленности и сфере услуг, а также в системе образования, науки, культуры, спорта и иной деятельности	<b>ЛР 20</b>
Демонстрирующий готовность к участию в конкурсах профессионального мастерства, семинарах, олимпиадах, конференциях, выставках и экспозициях, посвященных историческим и культурным событиям, знаменательным датам и видным деятелям республики и России	<b>ЛР 21</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса</b>	
Демонстрирующий высокую моральную, психологическую и физическую готовность к защите Отечества, высокой гражданской ответственности	<b>ЛР 22</b>
Демонстрирующий активное участие в спортивно-патриотических мероприятиях и готовность выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	<b>ЛР 23</b>
Демонстрирующий готовность к участию в мероприятиях, включенных в Программу воспитания	<b>ЛР 24</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	200
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	182
в том числе:	
теоретические занятия	4
лабораторные занятия	*
практические занятия	153
сдача нормативов	14
курсовая работа (проект)	*
<b>Самостоятельная работа студентов(всего)</b>	18
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.</i>	

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Аудиторные занятия. Содержания обучения</b>	
<b>Физическая культура</b>	
1. Теория	4
2. Легкая атлетика	40
3. ПШФП	14
4. Гимнастика	18
5. Лыжный подготовка	34
6. Спортивные игры	68
Дифференцированный зачет	4
<b>Итого</b>	<b>182</b>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретический раздел</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	Содержание учебного материала			
<b>Введение.</b> <b>Физическая культура и труд</b>	1	Физическая культура и спорт в России и в образовании Врачебный контроль и самоконтроль.		1
	2	Режим дня. Ознакомление с программой. Проведение инструктажа по технике безопасности.		1
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	Содержание учебного материала			
<b>Кроссовая подготовка</b>	1-2	ТВ низкого старта. Техника бега на короткие дистанции Сдача норматива- бег на 100 м		1
	3-4	ТВ бега на средние дистанции Сдача норматива- бег на 500 м		1
	5-6	Техника бега на длинную дистанцию Сдача норматива- бег на 1000 м		1
	7-8	Техника выполнения передачи эстафетной палочки . Соревнование по эстафетному бегу между командами		1
<b>Тема 2.3.</b>	Содержание учебного материала			
<b>ППФП</b>	1-2	ППФП	<b>2</b>	1
<b>Раздел 3.</b>	<b>Гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 3.1.</b>	Содержание учебного материала			
<b>Упражнения на снарядах</b>	1-2	Гимнастика. ТВ стойка на лопатках, на руках и на голове. ТВ опорного прыжка. Обучение		1
	3-4	Совершенствование опорного прыжка, с изменением высоты и расстояния		1

<b>гимнастический козел, конь, гимнастический мостик и маты, низкая перекладина.</b>	5-6	Упражнение на брусьях. Совершенствование упражнений на брусьях		1
	7-8	Упражнение на низкой перекладине		1
	9-10	Сдача нормативов. Наклонение вперед из положения сидя. Прыжки в длину с места. Подтягивание		1
<b>Тема 3.2. ППФП</b>		Содержание учебного материала		
	1-2	ППФП	<b>2</b>	2
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры</b>		<b>10</b>	
		Содержание учебного материала		
<b>Тема 4.1. Баскетбол</b>	1-2	Упражнения на развитие на спец ловкости. Совершенствование бросков и игра		1
	3-4	Передачи и игра. Выбивание мяча. Индивидуальные тактические действия		1
	5-6	Техника передвижения и передачи . Подбор мяча и учебная игра		1
	7-8	Совершенствование бросков и игра. Отработка броска и двухсторонняя игра		2
	9-10	Учебная двухсторонняя игра. Совершенствование игры в целом		2
<b>Раздел 5.</b>		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>	1
<b>Тема 5.1 Лыжная подготовка</b>		Содержание учебного материала		
	1-2	Лыжная подготовка.Инвентарь.Попеременные ходы		1
	3-4	Совершенствование Попеременных ходов.Одновременные ходы		2
	5-6	Совершенствование Одновременных ходов		2
	7-8	Коньковые и полуконьковые ходы		1

	9-10	Подъемы в гору и спуски с горы		1
	11-12	Прохождение до 3 км		2
	13-14	Прохождение до 5 км		2
	15-16	Прохождение до 10 км		2
	17-18	Передачи эстафеты		2
	19-20	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам		1
<b>Раздел 6</b>		<b>Спортивные игры</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 6.1 Волейбол</b>	1-2	Упражнение на развитие на спец ловкости. Выполнение передач и приемы мяча. Двусторонняя игра		1
	3-4	Передача мяча над собой. Совершенствование передачи и игры		1
	5-6	Нападающие удары и блокировка. Учебная игра		1
	7-8	Разновидности подачи и прием первого мяча. Учебная игра		1
	9-10	Обманные передачи и учебная игра		2
	11-12	Совершенствование игры в целом		2
<b>Тема 6.2. ППФП</b>	1-2	ППФП	<b>2</b>	2
<b>Раздел 7.</b>		<b>Легкая атлетика</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 7.1. Кроссовая подготовка</b>		Содержание учебного материала		
	1-2	Совершенствование бега на короткие дистанции бег на 200 м		2
	3-4	Совершенствование бега на средние дистанции бег на 1000 м		2
	5-6	Совершенствование бега на длинную дистанцию бег на 2000 м		2
<b>Раздел 8</b>		<b>Спортивные игры</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 8.1. Футбол</b>	1-2	Правила игры в футбол. Передача мяча и остановка. Учебная двусторонняя игра.		1
	3-4	Совершенствование передачи мяча и остановки. Учебная двусторонняя игра.		1



	5-6	Удары по воротам. Учебная двусторонняя игра.		1
	7-8	Выполнение углового удара. Игра головой у ворот. Учебная двусторонняя игра.		1
	9-10	Выполнение броска из боковой линии. Учебная двусторонняя игра.		1
	11-12	Нарушения и судейство игры. Двусторонняя игра в футбол.		1
<b>Сдача нормативов</b>			<b>Зачет:</b>	<b>2</b>
			<b>Всего:</b>	<b>88</b>

2 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретический раздел</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	Содержание учебного материала			
<b>Введение.</b>	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		2
<b>Физическая культура и труд</b>	2	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		2
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	Содержание учебного материала			
<b>Кроссовая подготовка</b>	1-2	Совершенствование бега на короткие дистанции Сдача норматива – 100м и 200м		2
	3-4	Совершенствование бега на средние дистанции Сдача норматива – 1000м		2
	5-6	Совершенствование передачи эстафетной палочки		2

		Соревнование между командами		
	7-8	ТВ метания гранаты на точность и на дальность		2
	9-10	Бег на длинные дистанции Сдача норматива – 3000м		2
	11-12	Прыжки в высоту—обучение		1
	13-14	Совершенствование прыжка в высоту		2
<b>Тема 2.2</b>	Содержание учебного материала			
<b>ППФП</b>	1-2	ППФП	<b>2</b>	2
<b>Раздел 3</b>	<b>Гимнастика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 3.1.</b>	Содержание учебного материала			
<b>Упражнения на снарядах гимнастический козел, конь, гимнастический мостик и маты, низкая перекладина.</b>	1-2	Гимнастика.. Кувырки, акробатические упражнения Лазание по канату		2
	3-4	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на брусьях		2
	5-6	Опорные прыжки через коня и козла		2
	7-8	Упражнение на перекладине.		2
<b>Тема 3.2</b>	Содержание учебного материала			
<b>ППФП</b>	1-2	ППФП	<b>2</b>	2
<b>Раздел 4</b>	<b>Баскетбол</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 4.2.</b>	1-2	Правила игры в баскетбол. Ведение мяча и передачи. Учебная двусторонняя игра.		1
<b>Баскетбол</b>	3-4	Совершенствование ведения мяча. Броски мяча в кольцо и ловля отскочившего мяча . Учебная двусторонняя игра		2

	5-6	Совершенствование броска мяча в кольцо и подбор мяча. Учебная двусторонняя игра.		1
	7-8	Тактика игры. Учебная двусторонняя игра.		1
	9-10	Жесты судьи. Учебная двусторонняя игра.		1
	11-12	Действия в защите. Учебная двусторонняя игра.		1
	13-14	Действия в нападении. Учебная двусторонняя игра.		1
	15-16	Заслон. Бросок с шестиметровой дуги с сопротивлением. Учебная двусторонняя игра.		1
	17-18	Судейство игры. Учебная двусторонняя игра.		2
<b>Раздел 5.</b>		<b>Лыжная подготовка</b>		<b>14</b>
<b>Тема 5.1.</b>		Содержание учебного материала		
<b>Лыжная подготовка</b>	1-2	Лыжная подготовка Попеременные ходы		1
	3-4	Совершенствование попеременных ходов. Одновременные ходы		2
	5-6	Совершенствование одновременных ходов. Коньковый ход.		2
	7-8	Совершенствование конькового хода. Прохождение дистанции до 3км свободным ходом.		2
	9-10	Прохождение дистанции до 5 км свободным ходом		2
	11-12	Прохождение дистанции до 10км свободным ходом		2
	13-14	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам		2
		Содержание учебного материала		
<b>Тема 4.2</b>	1-2	ППФП	<b>2</b>	2

<b>Раздел 6</b>		<b>Спортивные игры</b>	<b>16</b>	
		Содержание учебного материала		
<b>Тема 6.3.</b>	1-2	Правила игры в волейбол. Игра парами с использованием приема мяча снизу и сверху двумя руками.		2
<b>Волейбол</b>	3-4	Подача мяча и прием первого мяча снизу двумя руками Учебная двусторонняя игра		2
	5-6	Совершенствование приема первого мяча. Учебная двусторонняя игра.		2
	7-8	Передача мяча и нападающие удары Учебная двусторонняя игра		2
	9-10	Совершенствование нападающего удара и блокировка нападающего удара Учебная двусторонняя игра		2
	11-12	Игра у сетки.  Учебная двусторонняя игра.		2
	13-14	Двусторонняя игра – соревнование		2
	15-16	Совершенствование игры в целом. Учебная двусторонняя игра.		2
<b>Тема 6.4</b>		Содержание учебного материала	<b>2</b>	
<b>ППФП</b>	1-2	ППФП		2
<b>Раздел 7</b>		<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 7.1</b>		Содержание учебного материала		
<b>Кроссовая</b>	1-2	Бег на короткие дистанции.		2
<b>подготовка</b>	3-4	Бега на средние дистанции.		2
	5-6	Бег на длинную дистанцию		2
	7-8	Эстафетный бег		2

	9-10	Кроссовая подготовка		2
	11-12	Кросс на 3000м		2
<b>Сдача нормативов</b>			<b>Зачет</b>	<b>2</b>
			<b>Всего:</b>	<b>94</b>
			<b>Итого за 2 курса обучения</b>	<b>182</b>

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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

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

Для реализации учебной дисциплины предусмотрено следующее материальное техническое обеспечение:

##### **Для гимнастики;**

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное,
- бревно гимнастическое высокое,
- козел гимнастический,
- конь гимнастический,
- перекладина гимнастическая,
- брусья гимнастические,
- разновысокие брусья гимнастические, параллельные,
- кольца гимнастические, с механизмом крепления,
- канат для лазания, с механизмом крепления ,
- мост гимнастический подкидной,
- скамейка гимнастическая жесткая,
- скамейка гимнастическая мягкая,
- комплект навесного оборудования, в комплект входят: перекладина, брусья, мишени для метания, контейнер с набором т/а гантелей, скамья атлетическая, вертикальная, скамья атлетическая, наклонная
- стойка для штанги
- штанги тренировочные
- гантели наборные
- маты гимнастические,
- мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг),
- мяч малый (теннисный)
- скакалка гимнастическая
- мяч малый (мягкий)

- обруч гимнастический,
- секундомер настенный с защитной сеткой

#### **Для легкой атлетики:**

- планка для прыжков в высоту
- стойки для прыжков в высоту
- барьеры л/а тренировочные
- флажки разметочные на опоре
- лента финишная
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места
- рулетка измерительная (10м; 50м)
- номера нагрудные

#### **Для спортивных игр:**

- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
- мячи баскетбольные
- сетка для переноса и хранения мячей
- жилетки игровые с номерами
- стойки волейбольные универсальные
- сетка волейбольная
- мячи волейбольные
- сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей
- табло перекидное
- жилетки игровые с номерами
- ворота для мини-футбола
- сетка для ворот мини-футбола
- мячи футбольные
- номера нагрудные
- компрессор для накачивания мячей

#### **Спортивный зал**

- спортивный зал игровой с раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики)
- душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
- спортивный зал гимнастический

### **Кабинет учителя**

Включает в себя:

- рабочий стол,
- стулья,
- сейф,
- шкафы книжные (полки),
- шкаф для одежды

### **Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования**

- Включает в себя:
- стеллажи,
- контейнеры

### **Пришкольный стадион (площадка)**

- легкоатлетическая дорожка
- сектор для прыжков в длину
- сектор для прыжков в высоту
- игровое поле для футбола (мини-футбола)
- площадка игровая баскетбольная
- площадка игровая волейбольная
- гимнастический городок
- полоса препятствий
- лыжная трасса
- комплект инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе

## **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**



Основные источники:

1. Решетников Н.В. Кислицын Ю.Л. Физическая культура 2017г
2. Бишаева А.А. Физическая культура 2018г

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>• личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>–готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li><li>— 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;</li><li>–потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li><li>— приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li><li>— 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</li></ul>	практические занятия, сдача нормативов

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 результаты:**

— 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;

<p>— готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <p>— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> <p><b>• предметные результаты:</b></p> <p>— умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>устный опрос, практические занятия, тестирование, сдача нормативов</p>
---	---

## **5.ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩЕГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ.**

В соответствии с ФГОС СПО ФОС является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения обучающимися ППКРС СПО. При помощи ФОС осуществляется контроль и управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, практического опыта и компенсации, определенных ФГОС СПО по соответствующему направлению подготовки в качестве результатов освоения учебной дисциплины.

### **Паспорт Фонда оценочных средств по дисциплине**

Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	наименование оценочного средства
<b>Физическая культура</b>	
1. Теория	<b>КОС по УД «Физическая культура», утвержденный 31.08.2023г.</b>
2. Легкая атлетика	
3. ПШФП	
4. Гимнастика	
5. Единоборства	
6. Лыжный подготовка	
7. Спортивные игры	
8 Дифференцированный зачет.	