

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

Профессионально-педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Профессионально-педагогического  
колледжа СПТУ имени Гагарина Ю.А.  
Г.И. Кузнецова  
«12» \_\_\_\_\_ 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
специальность  
20.02.02 ЗАЩИТА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании цикловой методической комиссии  
физической культуры, психологии и педагогики  
протокол № 11 от «10» 06 2023 г.  
Председатель ЦМК И.В. Корнеева

Саратов 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях утверждённого приказом Министерства просвещения РФ от 07.07.2022 № 535, ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями на 12.08.2022 г.) и примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально - гуманитарного циклов среднего профессионального образования Протокол № 14 от «30» ноября 2022.

Разработчик: Кузнецова И.С.- преподаватель высшей квалификационной категории Профессионально – педагогического колледжа СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Рецензенты:

Внутренний: Егорова В.В. - преподаватель высшей квалификационной категории Профессионально – педагогического колледжа СГТУ имени Гагарина Ю.А.

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

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                  | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>8</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>           | <b>22</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>24</b> |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях.

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

Учебная дисциплина входит в общеобразовательный цикл ППССЗ.

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

- осознание обучающимися российской гражданской идентичности;
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;
- целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;
- 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:***

- освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);

- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

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

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

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

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

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

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

***предметные:***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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 физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

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

Обязательной учебной нагрузки обучающегося 95 часов, в том числе:

Аудиторной учебной нагрузки обучающегося 95 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы  | Объем часов |
|---|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего по программе дисциплины)                                   | 95          |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)  | 95          |
| в том числе:  |             |
| практические занятия  | 95          |
| Промежуточная аттестация в форме:<br>I семестр - зачет<br>II семестр - дифференцированный зачёт |             |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОД.12 Физическая культура

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося, курсовая работа (проект) (если предусмотрены), иные виды учебной работы в соответствии с учебным планом  | Объем часов | Уровень освоения | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы   |
|---|---|-------------|------------------|---|
| 1   | 2   | 3           | 4                | 5   |
| <b>Раздел 1. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>  |   | <b>51</b>   |                  |   |
| <b>Методико-практические занятия</b>  |   | <b>8</b>    |                  |   |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>   |   | <b>8</b>    |                  |   |
| <b>Тема 1.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>    |                  |   |
|   | <b>Практическое занятие № 1</b><br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности. | 2           | 2-3              | Личностные, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 |
| <b>Тема 1.2</b><br>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                        | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>    |                  |   |
|   | <b>Практическое занятие № 2</b><br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                           | 2           | 2-3              |   |
| <b>Тема 1.3.</b> Методы самоконтроля и оценка умственной  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>    |                  |   |
|   | <b>Практическое занятие № 3</b><br>Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической   | 2           | 2-3              | Личностные,   |



|   |  |           |     |   |
|---|--|-----------|-----|---|
| и физической работоспособности  | работоспособности.   |           |     | метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413             |
| <b>Тема 1.4</b><br>Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>  |     |   |
|   | <b>Практическое занятие № 4</b><br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.<br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности   | 2         | 2-3 |   |
| <b>Основное содержание</b>  |  | <b>43</b> |     | Личностные, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>   |  | <b>43</b> |     |   |
| <b>Тема 1.5</b><br>Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>  |     |   |
|   | <b>Практическое занятие № 5-6</b><br>Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.<br>Методика стретчинг – гимнастики<br>- применение комплексов стретчинг- гимнастики на уроках физической культуры.<br>Правила выполнения упражнений стретчинга. Тонический стретчинг. Тесты на подвижность суставов.<br>Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. | 4         | 2-3 |   |
| <b>Гимнастика</b>   |  |           |     |   |
| <b>Тема 1.6</b><br>Основная гимнастика  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>  |     |   |
|   | <b>Практическое занятие № 7-8</b><br><i>Методика обучения строевым и общеразвивающим упражнениям;</i><br>- основные понятия о строе, строевые приемы;<br>- выполнение команды, строевые построения и перестроения, передвижения,   | 4         | 2-3 | Личностные, метапредметные  |

|                        |  |          |     |  |
|------------------------|--|----------|-----|--|
|                        | <p>размыкание и смыкание, общеразвивающие упражнения вдвоем, на гимнастической стенке и скамейке, с гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями.</p> <p>Классификация общеразвивающих упражнений, основные задачи, решаемые с помощью ОРУ, положение рук, ног, туловища и движения ими, обучение ОРУ, способы проведения ОРУ, строевые упражнения.</p> <p><i>Характеристика и основные задачи прикладных упражнений.</i> Классификация прикладных упражнений. Методика проведения прикладных упражнений.</p> <p>Упражнения, входящие в группу прикладных упражнений;</p> <p>выполнение прикладных упражнений, лазание по канату в два и три приема.</p> <p>Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, упражнения в лазании: в два и три приема, с грузом или партнером; упражнения в перелазании и в преодолении препятствий, упражнение в метание и ловле, упражнение в поднимании переноске груза, простые прыжки.</p> |          |     | и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 |
| Тема 1.7<br>Акробатика | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b> |     |  |
|                        | <p><b>Практическое занятие № 9-11</b></p> <p>Освоение акробатических элементов: группировки, перекаты, кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев, кувырок назад, кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках, из стойки ноги врозь наклон назад «мост» с помощью, стойка на голове согнув ноги, длинный кувырок, стойка на голове, стойка на руках махом одной и толчком другой, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».</p> <p>Методика обучения акробатических упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение акробатических упражнений в объеме программы.</li> <li>- отработка и совершенствование акробатической связки.</li> </ul>  | 6        | 2-3 |  |
| Тема 1.8               | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b> |     |  |

|                              |  |           |     |  |
|------------------------------|--|-----------|-----|--|
| Аэробика                     | <b>Практическое занятие № 12-14</b><br>Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.<br>- основные виды перемещений (базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками).<br>Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).<br>Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики<br>- техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.<br>- техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. | 6         | 2-3 |  |
| <b>Тема 1.9</b>              | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b>  |     |  |
| Атлетическая гимнастика      | <b>Практическое занятие № 15-17</b><br>Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.<br>Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.<br>Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.  | 6         | 2-3 |  |
|                              | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>  |     |  |
| <b>Тема 1.10</b>             | <b>Практическое занятие № 18</b>   | <b>2</b>  |     |  |
| Сдача контрольных нормативов | Сдача контрольных нормативов по гимнастике по темам <b>1.6-1.9</b><br>- применение техники строевых и ОРУ, прикладных упражнений, акробатических упражнений.<br>- строевые и ОРУ<br>- прикладные упражнения<br>- акробатические упражнения<br>- общая физическая подготовка  |           |     |  |
| <b>Спортивные игры</b>       |  | <b>15</b> |     |  |
| <b>Волейбол</b>              |  | <b>15</b> |     |  |
| <b>Тема 1.11</b>             | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b>  |     |  |

|  |   |   |     |  |
|--|---|---|-----|--|
| <p>Волейбол.<br/>Теоретические сведения. Техника игры в нападении и защите.</p>                    | <p><b>Практическое занятие № 19-22</b><br/>История развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. Методика техники игры;<br/>- применение техники игры в нападении: подачи, передачи мяча, прием мяча, перемещения и стойки.<br/>Обучение передачам мяча:<br/>• двумя руками сверху<br/>• назад, стоя спиной к цели<br/>Обучение подачам мяча:<br/>• нижняя прямая<br/>• верхняя прямая<br/>• в прыжке<br/>Обучение приему мяча:<br/>снизу одной и двумя руками: прием снизу, одной рукой, одной рукой в падении назад, одной рукой в падении на бедро – бок.<br/>Обучение перемещениям и стойкам:<br/>• подводящие упражнения<br/>• упражнения по технике<br/>Обучение блокированию мяча:<br/>• подводящие упражнения<br/>• упражнения по технике<br/>Обучение атакующим ударам:<br/>• подводящие упражнения<br/>• упражнения по технике</p> | 8 | 2-3 | <p>Личностные, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413</p> |
| <p><b>Тема 1.11.1</b><br/>Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/><b>Практическое занятие № 23-24</b><br/>Техника и тактика игры в нападении и защите.<br/>-применение техники игры в нападении и защите.<br/>тактика игры в нападении: индивидуальные командные действия.<br/>тактические действия в защите: индивидуальные и групповые.<br/>- обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении<br/>- обучение групповым тактическим действиям в нападении<br/>- обучение командным тактическим действиям в нападении<br/>- обучение групповым тактическим действиям<br/>- обучение командным тактическим действиям<br/>- обучение индивидуальным тактическим действиям в защите</p>  | 4 | 4   |  |
|  |   |   | 2-3 |  |

|  |   |           |     |   |
|--|---|-----------|-----|---|
|  | - обучение групповым тактическим действиям в защите   |           |     | Личностные, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 |
| <b>Тема 1.11.2</b><br><b>Сдача контрольных тестов по волейболу</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>3</b>  |     |   |
|  | <b>Практическое занятие № 25-26</b><br>Знать историю развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности.<br>- знать технику и тактику игры в нападении и защите<br>- сдача подачи мяча: нижняя прямая и верхняя прямая<br>- передача мяча двумя руками сверху<br>- передача мяча назад, стоя спиной к цели<br>- прием мяча<br>- контрольные игры<br><b>Промежуточная аттестация - Зачет.</b>                     | 3         | 2-3 |   |
| <b>Методико-практические занятия</b>                                 |   | <b>8</b>  |     |   |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                    |   | <b>8</b>  |     |   |
| <b>Тема 1.12</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b>  |     |   |
|  | <b>Практическое занятие № 27-30</b><br>Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.<br>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) | 8         | 2-3 |   |
| <b>Спортивные игры</b>   |   | <b>12</b> |     |   |
| <b>Баскетбол</b>   |   | <b>12</b> |     |   |
| <b>Тема 1.13</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>  |     |   |

|   |  |   |     |  |
|---|--|---|-----|--|
| <p>Баскетбол.<br/>Теоретические сведения. Техника игры: техника нападения и техника защиты.</p> | <p><b>Практическое занятие № 31-33</b><br/>История развития баскетбола. Правила игры. Техника безопасности. Техника игры.<br/>- применение техники игры: техника нападения и техника защиты.<br/>Техника нападения<br/>Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.<br/>Техника владения мячом.<br/>Ловля мяча:<br/>- двумя руками<br/>- одной рукой<br/>Передача мяча:<br/>- двумя руками от груди<br/>- двумя руками сверху<br/>- двумя руками снизу<br/>- одной рукой от плеча<br/>- одной рукой от головы<br/>- одной рукой «крюком»<br/>- одной рукой снизу<br/>- одной рукой сбоку<br/>- скрытая передача мяча за спиной<br/>Ведение мяча:<br/>- с высоким отскоком<br/>- с низким отскоком<br/>Броски в корзину (двумя руками):<br/>- сверху (в прыжке)<br/>- от груди<br/>- снизу<br/>- сверху вниз (в прыжке)<br/>- добивание<br/>Броски в корзину (одной рукой)<br/>- сверху (в прыжке)<br/>- от плеча<br/>- снизу<br/>- сверху вниз<br/>- добивание<br/>Техника защиты</p> | 6 | 2-3 |  |
|---|--|---|-----|--|

|  |  |          |     |  |
|--|--|----------|-----|--|
|  | <p>Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.</p> <p>Техника овладения мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вырывания мяча</li> <li>- перехват мяча</li> <li>- вбивание мяча (из рук соперника, при ведении)</li> </ul>  |          |     |  |
| <b>Тема 1.13.1</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b> |     |  |
| <p>Тактика игры:</p> <p>тактика нападения,</p> <p>тактика защиты</p> | <p><b>Практическое занятие № 34-35</b></p> <p>Методика обучения тактике игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение тактическим действиям в нападении</li> <li>- обучение тактическим действиям в защите</li> </ul> <p>Тактика нападения</p> <p>Индивидуальные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- действия игрока без мяча</li> <li>- действия игрока с мячом</li> </ul> <p>Групповые действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие двух игроков</li> <li>- взаимодействие трех игроков</li> </ul> <p>Тактика защиты</p> <p>Индивидуальные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- действия против игрока без мяча</li> <li>- действия против игрока с мячом</li> </ul> <p>Групповые действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие двух игроков</li> <li>- взаимодействие трех игроков</li> </ul> | 4        | 2-3 |  |
|  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b> |     |  |
| <b>Тема 1.13.2</b>   | <b>Практическое занятие № 36</b>   | 2        |     |  |
| <p>Сдача контрольных нормативов по баскетболу</p>                    | <p>Применять технику игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника нападения и техника защиты</li> </ul> <p>Применять тактику игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тактика нападения и тактика защиты</li> </ul> <p>Сдача нормативов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча</li> <li>- штрафные броски на попадание</li> <li>- броски по корзине после ведения мяча (слева, справа, от щита)</li> </ul>   |          |     |  |

|  |  |           |     |   |
|--|--|-----------|-----|---|
| <b>Спортивные игры</b>   |  | <b>10</b> |     | Личностные, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 |
| <b>Футбол</b>  |  | <b>10</b> |     |   |
| <b>Тема 1.14.1</b><br>Футбол.<br>Теоретические сведения. Техника игры. | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b>  |     |   |
|  | <b>Практическое занятие № 37-39</b><br>История развития футбола. Правила игры. Техника безопасности. Знать технику игры. Общие понятия и классификация тактики. Применять технику игры на занятиях физической культуры.<br>Техника игры.<br>Техника передвижения:<br>- бег<br>- прыжки<br>- остановки<br>- повороты<br>Удары по мячу (ногой):<br>- внутренней стороной стопы<br>- внутренней частью подъема<br>- средней частью подъема<br>- внешней частью подъема<br>- носком<br>- пяткой<br>- по неподвижному мячу<br>- по катящему мячу<br>- по летящему мячу<br>Удары по мячу (головой):<br>- серединой лба без прыжка и прыжке<br>- серединой лба с поворотом<br>- боковой частью лба<br>- в падении<br>Останки мяча (ногой):<br>- внутренней стороной стопы<br>- подошвой<br>- подъемом<br>- бедром<br>Остановки мяча (с переводом):<br>- перевод мяча внутренней частью подъема<br>- перевод мяча внешней частью подъема | 6         | 2-3 |   |



|  |   |          |     |  |
|--|---|----------|-----|--|
|  | <p>Остановка грудью. Остановка головой.</p> <p>Ведение мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внешней частью подъема</li> <li>- средней частью подъема</li> <li>- внутренней частью подъема</li> <li>- носком</li> <li>- внутренней стороной стопы</li> </ul> <p>Обманные движения (финты):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «уходом»</li> <li>- «ударом» ногой</li> <li>- «ударом» головой</li> <li>- «остановкой» ногой</li> <li>- «остановкой» туловищем</li> <li>- «остановкой» головой</li> </ul> <p>Отбор мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в выпаде</li> <li>- в подкате</li> <li>- толчком плеча</li> </ul> <p>Техника вратаря:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловля</li> <li>- отбивание</li> <li>- переводы</li> <li>- броски</li> </ul> |          |     | <p>Личностные, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413</p> |
| <b>Тема 1.14.2</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> |     |  |
| <p>Тактика игры:</p> <p>тактика нападения и тактика защиты</p> | <p><b>Практическое занятие № 40</b></p> <p>Знать тактику игры в футбол. Общие понятия и классификация тактики.</p> <p>Применять тактику игры: тактика нападения и тактика защиты.</p> <p>Тактика игры</p> <p>Тактика нападения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальная (тактические действия)</li> <li>- групповая (комбинации)</li> <li>- командная (системы)</li> </ul> <p>Тактика защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальная (тактические действия)</li> <li>- групповая (противодействия комбинациям)</li> <li>- командная (системы)</li> </ul>   | 2        | 2-3 |  |

|  |  |           |     |   |
|--|--|-----------|-----|---|
|  | Функции игроков:<br>- вратаря<br>- игроки линии защиты<br>- игроки средней линии<br>- игроки линии нападения<br>Групповая и командная тактика.   |           |     | Личностные, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 |
| <b>Тема 1.14.3</b><br>Сдача контрольных тестов по волейболу                  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>  |     |   |
|  | <b>Практическое занятие № 41</b><br>Знать историю развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности.<br>- знать технику и тактику игры в нападении и защите<br>- сдача подачи мяча: нижняя прямая и верхняя прямая<br>- передача мяча двумя руками сверху<br>- передача мяча назад, стоя спиной к цели<br>- прием мяча<br>- контрольные игры   | 2         | 2-3 |   |
| <b>Легкая атлетика</b>   |  | <b>12</b> |     |   |
| <b>Тема 1.15</b><br>Бег на короткие дистанции                                | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>  |     |   |
|  | <b>Практическое занятие № 42</b><br>Техника бега на короткие дистанции:<br>Старт: стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение бегуна по командам: «на старт», «внимание» и при отталкивании от передней колодки после команды «марш».<br>Стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела.<br>Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног.<br>Финиширование: финишный бросок.<br>Отличия техники бега на различных дистанциях. Особенности техники бега по выражу на стадионе. | 2         | 2-3 |   |
| <b>Тема 1.16</b><br>Бег на средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>  |     |   |
|  | <b>Практическое занятие № 43</b><br><i>Техника бега на средние и длинные дистанции:</i><br>Старт и стартовый разгон: техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела.<br>Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног.<br>Финиширование: финишный бросок или спурт.<br>Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции.  | 2         | 2-3 |   |

|  |  |          |     |   |
|--|--|----------|-----|---|
|  | Особенности пробегания виражей.<br><i>Кроссовая подготовка:</i><br>Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на различных участках, бег на пересеченной местности, финиширование.  |          |     | Личностные, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 |
| <b>Тема 1.17</b><br>Эстафетный бег                 | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b> |     |   |
|  | <b>Практическое занятие № 44</b><br>Совершенствование техники эстафетного бега (4x100 м, 4x400 м, бега по прямой с различной скоростью)  | 2        |     |   |
| <b>Тема 1.18</b><br>Прыжки в длину                 | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b> |     |   |
|  | <b>Практическое занятие № 45</b><br>Техника выполнения прыжка в длину с разбега:<br>Разбег: начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию.<br>Отталкивание: постановка ноги на место отталкивания, фаза амортизации.<br>Полет: взлет, полетная фаза, положение тела.<br>Приземление: подготовка к приземлению.<br>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».<br>Техника прыжка в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивание», «ножницы», перекидной. Фазы прыжков.  | 2        | 2-3 |   |
| <b>Тема 1.19</b><br>Метание гранаты, толкание ядра | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b> |     |   |
|  | <b>Практическое занятие № 46</b><br>Техника выполнения толкания ядра:<br>Держание снаряда: держание ядра.<br>Подготовительная фаза к разбегу: замах и группировка.<br>Финальное усилие: вылет снаряда, отрыв ядра, работа туловища.<br>Фаза торможения: сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног.<br>Техника выполнения метания гранаты:<br>Держание снаряда: держание гранаты, способы держания.<br>Разбег: предварительный разбег, отведения гранаты, заключительная часть разбега.<br>Финальное усилие: работа туловища, рук, ног, отрыв снаряда, вылет снаряда.<br>Торможение: сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног. | 2        | 2-3 |   |
| <b>Тема 1.20</b>                                   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b> |     |   |

|  |  |           |     |  |
|--|--|-----------|-----|--|
| Сдача контрольных нормативов                               | <b>Практическое занятие № 47</b><br>Методика выполнения техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, методику толкания ядра и метания гранаты;<br>- применение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, толкания ядра, метания гранаты.<br>Сдача контрольных тестов по легкой атлетике:<br>- 60,100,2000(девушки), 3000 (юноши) метров<br>- прыжки в длину<br>- прыжки в высоту<br>- толкание ядра<br>- метание гранаты 500 гр. (девушки); 700 (юноши) | 2         | 2-3 |  |
| <b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</b> |  | <b>2</b>  |     |  |
| <b>Итого по дисциплине:</b>                                |  | <b>95</b> |     |  |

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оборудование:

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

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

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

**Основные учебные издания:**

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

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

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

4. Германов, Г.Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. - М.: Юрайт, 2019.- 461с.- (Профессиональное образование). В пер. ISBN 978-5-534-05784-3. Гриф УМО СПО <https://urait.ru/book/>

### **Дополнительные учебные издания**

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

6. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е.В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е.В. Конеевой.— 2-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 322с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/>

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

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

9. Михайлов, Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва.— 2-е изд., испр. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 138с.— (Профессиональное образование).— ISBN978-5-534-07636-3. — Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/>

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

10. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДУХЕВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения   | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения   |
|---|---|
| <p><b>личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание обучающимися российской гражданской идентичности;</li> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> <li>- целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;</li> <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 использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</li> <li>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> </ul> | <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование физических качеств;</li> <li>- сдача нормативов;</li> <li>- выполнение практической работы</li> </ul> <p>Промежуточная аттестация в форме:</p> <p>1 семестр зачет</p> <p>2 семестр – дифференцированный зачёт.</p> <p>Метод проведения промежуточной аттестации - выполнение контрольных нормативов.</p> |

|  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>- 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;</li> <li>-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>-готовность к служению Отечеству, его защите;</li> <li><b>метапредметные:</b></li> <li>- освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>-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;</li> <li>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих</li> </ul> |  |
|--|--|



|   |  |
|---|--|
| <p>профессиональную подготовку;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> </ul> <p><b>предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul> |  |
|---|--|

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

### Показатели и критерии оценивания компетенций

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

### Контрольные и тестовые задания

Контрольные задания содержатся в приложении 1.

### Методические материалы

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

**Контрольно-оценочные средства  
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине  
ОУД.12 Физическая культура**

**1.1. Форма промежуточной аттестации**

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

**1.2. Система оценивания результатов выполнения заданий**

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

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

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

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

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

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

При выполнении процедур оценки заданий используются следующие основные методы:

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

Результаты выполнения заданий оцениваются в соответствии с разработанными критериями оценки.

Используется пяти балльная шкала для оценивания результатов обучения.

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

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

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

### 1.3. Контрольно-оценочные средства

#### 1.3.1 Задание:

**Задания для Зачета:** выполнение контрольных нормативов

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

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

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

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

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

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

Контроль проводится в спортивном зале, тренажерном зале, открытом стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

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

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

#### **Основные учебные издания:**

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

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

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

4. Германов, Г.Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. - М.: Юрайт, 2019.- 461с.- (Профессиональное образование). В пер. ISBN 978-5-534-05784-3. Гриф УМО СПО <https://urait.ru/book/>

#### **Дополнительные учебные издания**

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

6.Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е.В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е.В. Конеевой.— 2-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 322с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/>

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

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

9. Михайлов, Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва.— 2-е изд., испр. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 138с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/>

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

10. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.