

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ  
«ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ №18»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ПЦК общеобразовательных  
дисциплин  
Протокол № 1 от «21» 08 2020г.  
Председатель ПЦК  
*В.Ф. Боргоякова*  
В.Ф. Боргоякова

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УР  
*Е.А. Ахпашева*  
«31» 08 2020г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директор ГБПОУ РХ  
*И.О. Чебод*  
«31» 08 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЦИКЛА  
ОП. 05 «Физическая культура»

По профессии: 08.01.25 «Мастер отделочных строительных и декоративных работ»

Количество часов: 47  
Срок обучения: 2 года 10 месяцев  
на базе основного общего образования

Разработал: Руководитель физического воспитания  
Миягашев Д.В

## Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.
  - 1.1 Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей.
  - 1.2 Общепрофессиональный цикл: «физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования.
  - 1.3 Результаты общепрофессионального цикла (личностные, предметные, метапредметные, коммуникативные, регулятивные).
  - 1.4 Содержание общепрофессионального цикла.
2. Тематическое планирование.
  - 2.1 Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы общепрофессионального цикла «физическая культура».
  - 2.2 Тематический план общепрофессионального цикла «физическая культура» 3 курс
3. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.
4. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.
6. Приложения
  - 6.1 Приложения 1 - содержание дифференцированного зачета юноши по предмету «Физическая культура». (Юноши).
  - 6.2 Приложения 2 - содержание дифференцированного зачета по предмету «Физическая культура». (Девушки).
  - 6.3 Приложения 3 - Оценка уровня физической подготовленности юноши, девушки.

## 1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с 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 по профессии 08.01.25 «Мастер отделочных строительных и декоративных работ».

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих.

**1.1 Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**1.2 Общепрофессиональный цикл: «физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования.**

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по профессии 08.01.25 «Мастер отделочных строительных и декоративных работ».

### 1.3 Результаты общепрофессионального цикла (личностные, предметные, метапредметные, коммуникативные, регулятивные).

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций

Общие компетенции	Дескрипторы сформированности (действия)	Уметь	Знать
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Распознавание сложных проблемные ситуации в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте. Анализировать задачу	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится

	<p>решении задач профессиональной деятельности.  Определение этапов решения задачи.  Определение потребности в информации.  Осуществление эффективного поиска.  Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных.  Разрабатывание детального плана действий.  Оценка рисков на каждом шагу.  Оценивание плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана</p>	<p>и/или проблему и выделять её составные части.  Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы.  Составить план действия.  Определить необходимые ресурсы.  Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах.  Реализовать составленный план.  Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p>	<p>работать и жить;  Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте.  Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;  Методы работы в профессиональной и смежных сферах.  Структура плана для решения задач  Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
<p>ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач  Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты.  Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска;  Интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности</p>	<p>Определять задачи поиска информации  Определять необходимые источники информации  Планировать процесс поиска  Структурировать получаемую информацию  Выделять наиболее значимое в перечне информации  Оценивать практическую значимость результатов поиска  Оформлять результаты поиска</p>	<p>Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности  Приемы структурирования информации  Формат оформления результатов поиска информации</p>
<p>ОК.03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие</p>	<p>Использование актуальной нормативно-правовой документацию</p>	<p>Определять актуальность нормативно-правовой документации в</p>	<p>Содержание актуальной нормативно-правовой документации</p>

	по профессии (специальности) Применение современной научной профессиональной терминологии Определение траектории профессионального развития и самообразования.	профессиональной деятельности Выстраивать траектории профессионального и личностного развития.	Современная научная и профессиональная терминология Возможные траектории профессионального развития и самообразования.
ОК.04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач Планирование профессиональной деятельности.	Организовывать работу коллектива и команды Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Психология коллектива Психология личности Основы проектной деятельности.
ОК 5 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста	Грамотно устно и письменно излагать свои мысли по профессиональной тематике на государственном языке Проявление толерантности в рабочем коллективе	Излагать свои мысли на государственном языке Оформлять документы	Особенности социального и культурного контекста Правила оформления документов.
ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.	Понимать значимость своей профессии Демонстрация поведения на основе общечеловеческих ценностей.	Описывать значимость своей профессии Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии	Сущность гражданско-патриотической позиции. Общечеловеческие ценности. Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры. Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии Средства профилактики перенапряжения

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

**Личностные результаты** проявляются в:

- осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
- развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
- усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
- воспитании лично и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
- умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты** проявляются в:

- способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении;
- умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные результаты:**

- характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:
- знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
- способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

Программа предусматривает формирование у студентов универсальных учебных действий:

**Личностные действия:**

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Регулятивные действия:**

- формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
- способность формулировать проблему и цели своей работы;
- определение адекватных способов и методов решения задачи;
- прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре;
- развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном

**Познавательные действия:**

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- умение структурировать знания;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

**Коммуникативные действия:**

- развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;

- освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
- владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.

#### **1.4 Содержание общепрофессионального цикла.**

##### Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

##### Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

##### Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

##### Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

##### Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

##### Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.

Легкая атлетика

Спринтерский бег: Низкий старт и стартовый разгон, Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег. Биохимические основы бега. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями, Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Биохимические основы бега. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях, Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.

Прыжок в длину с разбега: прыжок в длину с разбегу способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Приемы самоконтроля. Развитие скоростно-силовых качеств

Метание мяча: метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Метание мяча из различных положений. Элементы техники. Биохимическая основа метания. Метание мяча на дальность.

#### Кроссовая подготовка

Бег по пересеченной местности: Бег по пересеченной местности. Преодоления горизонтальных препятствий. Развития выносливости. Специально беговые упражнения. Развития выносливости. Футбол. Преодоления горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Бег на (3000м, (юн) 2000 м, (дев)) на результат.

#### Спортивные игры

Баскетбол: Ведение Мяча. Передачи мяча. Защитные действия баскетболиста. Броски мяча в корзину. Техничко-тактические действия

Волейбол: Прием и передача мяча. Подача мяча. Техничко-тактические действия игроков.

#### Легкая атлетика.

Спринтерский бег: Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.

Прыжок в длину с разбега: прыжок в длину с разбегу с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Приемы самоконтроля.

## 2. Тематическое планирование.

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по профессии 08.01.25 «Мастер отделочных строительных и декоративных работ».

Максимальная учебная нагрузка составляет 47 часов:

### 2.1 Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы общепрофессионального цикла «физическая культура» составляет:

Вид учебной работы	Объем часов при сроке обучения
Максимальная учебная нагрузка (всего)	54
	3 курс
Практическая часть	54
Теоретические занятия	В процессе занятия
Итоговая аттестация в форме	Дифференцированный зачет



## 2.2 Тематический план общепрофессионального цикла «физическая культура» 3 курс

№ п/п	Тема урока	Содержание учебного материала (урок)	Тип урока	Оборудование	Мониторинг/ Контроль	Объем часов	УУД
Раздел I. Футбол							
1		Теоретические сведения, ТБ, игра вратаря	Ознакомления с новым материалом	Футбольные мячи		2	<p><u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников.</p> <p><u>Регулятивные:</u> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.</p> <p><u>Личностные:</u> стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.</p>
2		Ведение мяча. Скоростно -силовая подготовка	Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.	Футбольные мячи		2	
3		Остановка, отбор мяча.	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности	Футбольные мячи		2	
4		Ведение мяча. Остановка, отбор мяча.	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности	Футбольные мячи		2	
5		Ведение мяча. Остановка, отбор мяча	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности	Футбольные мячи		2	
6		Взаимодействие игроков. ОФП	Освоение основных игровых элементов, согласованности групповых взаимодействий. Развитие координационных способностей	Футбольные мячи	Учетный: Челночный бег 3*10	2	
7		Удары по воротам. Передача по верху	Освоение основных игровых элементов. Согласованность групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.	Футбольные мячи		2	

8		Взаимодействие игроков. Учебная игра	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности согласованности групповых взаимодействий	Футбольные мячи		2	
9		Учебная игра.	Согласованность групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.	Секундомер Футбольные мячи		2	
10		Ведение мяча. Остановка, отбор мяча. Учебная игра.	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.	Футбольные мячи		2	
11		Учебная игра. Судейство.	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.	Футбольные мячи	Учетный	2	
Раздел 2 Легкая атлетика							
12	Спринтерский бег	Низкий старт и стартовый разгон.	Применения знаний и умений			2	<u>Познавательные:</u> овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций, самостоятельно строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей. <u>Регулятивные:</u> совместно добиваться решения общей цели, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать выполнение гимнастических упражнений. <u>Коммуникативные:</u> умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.
13		Финиширование. Эстафетный бег.	Применения знаний и умений			2	
14		Подтягивание. Челночный бег.	Владеют, технически грамотно выполнять (на технику): подтягивание.			2	
15		Бег 30 м. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения на снарядах	Применения знаний и умений	Перекладина,	Учетный:	2	

16		Развитие скоростной выносливости. Лапта русская.	Применения знаний и умений			2	<u>Личностные:</u> адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.
17	Метание мяча, гранаты	Метание мяча, гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания.	Применения знаний и умений	Мяч, граната		2	
18		Метание мяча, гранаты на дальность.			Учетный:		
19		Преодоление препятствий по пересеченной местности.	Формировать психологическую готовность по преодолению трудностей.				
20		Преодоление препятствий по пересеченной местности.	Формировать психологическую готовность по преодолению трудностей.				
21		Преодоление препятствий по пересеченной местности.	Формировать психологическую готовность по преодолению трудностей.			2	
22		Бег 2000м. – 3000м.	Осваивают технику беговых упражнений равномерного бега на дистанцию 2 000 м ,и 3 000 м			2	
23		Скоростно–силовая подготовка; бег 1000м.	Осваивают технику беговых упражнений, стартового разгона, финиширования; бега 1000 м, бега по прямой с различной скоростью			2	

24		Бег -3000 м. Лапта русская.	Комбинированный		Учетный:	1	<p>выполнения технических приемов волейбола в игровой деятельности.</p> <p><u>Регулятивные:</u> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.</p> <p><u>Личностные:</u> стремление результативно организовывать игровую командную деятельность, одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.</p>
----	--	--------------------------------	-----------------	--	----------	---	---

Примечание: в связи со спецификой производственной практики, учетом времени года и погодных условий последовательность уроков и их содержание могут быть изменены. Структура урока гибкая.

### 3. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал, стадион.  
Оборудование учебного кабинета: Спортивный зал,

Спортивный инвентарь: мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), теннисные ракетки, теннисный стол, шарик для настольного тенниса, сетки (баскетбольные, волейбольные, футбольные), маты).

Технические средства обучения: Свисток, секундомер, рулетка, флажки.

### 4. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники: Лях В.И. Физическая культур: учеб. Для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич: под общ. Ред. В.И Ляха. – М: Просвещение, 2012г. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника тактика. Методика обучения/6-е изд., стер./ учебник – М.,2010г. раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов.-М., 2010Гг. Практикум по теории и методика физического воспитания и спорта: Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. 2001г. Физическая культура Евсеев Ю.П. 2003г. Программное и организационное - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. «Физкультура и спорт», Москва, 2006г. Решетников, Н.В., Кислицин Ю.А. Физическая культура. Учебное пособие для студентов / Н.В. Решетников, Ю.А. Кислицин - М.: ИЦ Академия. — 2006г. Вяткина, Л.И. А.И. Методические рекомендации для самостоятельной работы спортсменов. Москва. Академия. — 2006г. – Баскетбол. Методические рекомендации для тренеров и преподавателей по физической культуре и спорту. Под ред. А.А. Гамаюнова, А.И. Лебедева. 2005 г.

Поурочные планы для занятий с девушками, юношами. Под ред. М.В. Видякина. А.А. Бишаева Физическая культура: учебник для учреждений нач. средн. Професс. Образов. (А.А. Бишаева. -4-е изд., Стер-М: Издательский центр «Академия» 2012г.).

### 5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: подбирать комплексы физических упражнений из современных спортивно-оздоровительных систем физической культуры, учитывая индивидуальные особенности физического развития и подготовленности, состояния здоровья знать: социальную направленность и формы организации современного олимпийского и физкультурно-массового движения цели, задачи, основы содержания и формы организации спортивно-оздоровительных систем физических упражнений меры профилактики вредных привычек средствами физической культуры.	Зачеты, Сдача контрольных нормативов (входящий контроль, текущий контроль, итоговый контроль)

## Дифференцированный зачет юноши

### Приложение 1

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
2. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
3. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
4. Координационный тест – челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,4	9,7
5. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
6. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий профессионального образования.

### Приложение 2

## Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
2. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
3. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
4. Координационный тест – челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,4	9,7
5. Бросок набивного мяча из-за головы (м)	10,5	6,5	5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий профессионального образования.

## Оценка уровня физических способностей обучающихся

№ п/п и	Физические Способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1—4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9—5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0—4,7	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м, с	16	7,3 и выше	7,9 – 7,5	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3—8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4	9,3—8,7	9,6
3	Скоростно силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195—210	180 и ниже	210 и выше	170—190	160 и ниже
			17	240	205—220	190	210	170—190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже	1 300 и выше	1050—1200	900 и ниже
			17	1 500	1300—1400	1100	1 300	1050—1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, См	16	15 и выше	9—12	5 и ниже	20 и выше	12—14	7 и ниже
			17	15	9—12	5	20	12—14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8—9	4 и ниже	18 и выше	13—15	6 и ниже
			17	12	9—10	4	18	13—15	6

