****

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Общая характеристика примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины
	1. Критерии оценивания теоретических знаний
	2. Критерии оценивания практических знаний
	3. Примерные фонды оценочных средств
	4. Примеры тестовых заданий по Разделу 1
	5. Контрольные упражнения по Разделу 2
	6. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

# Общая характеристика примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

**1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

**1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

**1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

**1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

|  |  |
| --- | --- |
| **Код и наименование формируемых компетенций** | **Планируемые результаты освоения дисциплины** |
| **Общие[[1]](#footnote-1)** | **Дисциплинарные[[2]](#footnote-2)** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | **В части трудового воспитания:**- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;- интерес к различным сферам профессиональной деятельности**,****Овладение универсальными учебными познавательными действиями:****а) базовые логические действия**:- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне**;** - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем**б) базовые исследовательские действия:**- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;- способность их использования в познавательной и социальной практике  | - уметь 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);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;**Овладение универсальными коммуникативными действиями:**б) **совместная деятельность**:- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным**Овладение универсальными регулятивными действиями:**г**) принятие себя и других людей:**- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;- признавать свое право и право других людей на ошибки;- развивать способность понимать мир с позиции другого человека | - уметь 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);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;**В части** **физического воспитания:** - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;**Овладение универсальными регулятивными действиями:****а) самоорганизация:**-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;- давать оценку новым ситуациям;- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;- оценивать приобретенный опыт;- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень  | - уметь 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);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |
| ПК 1.1.  | Определять техническое состояние автомобильных двигателей. |  |
| ПК 2.1.  | Осуществлять техническое обслуживание автомобильных двигателей. |  |
| ПК 3.1.  | Производить текущий ремонт автомобильных двигателей. |  |

# 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы дисциплины** | **72** |
| **в т. ч.** |  |
| **Основное содержание** | **50** |
| в т. ч.: |
| теоретическое обучение  | 8 |
| практические занятия | 42 |
| **Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)** | **20** |
| в т. ч.: |  |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 16 |
| **Промежуточная аттестация** **(дифференцированный зачет)** | **2** |

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

*Во всех ячейках со звездочкой (\*) (в случае её наличия) следует указать объем часов, а в случае отсутствия убрать из списка*

*\*\*) Если предусмотрен индивидуальный проект по дисциплине, программа по его реализации разрабатывается отдельно*

**2.2. Тематический план и содержание дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)** | **Объем часов** | **Формируемые компетенции** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 2** | **Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** |  |  |
| **Тема 2.9** Лёгкая атлетика | **Содержание учебного материала** | **6** |  |
| **Практические занятия** | 6 |
| Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; |  |
| Совершенствование техники спринтерского бега |
| Совершенствование техники (кроссового бега[[3]](#footnote-3), средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) . |
| Совершенствование техники эстафетного бега (4 \*100 м, 4\*400 м; бега по прямой с различной скоростью) |
| ***2.8 Спортивные игры[[4]](#footnote-4)(практические занятия*** |  |  |
| **Тема 2.8** Футбол | **Содержание учебного материала** | 6 |  |
| **Практические занятия** | 6 |
| Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. |  |
| Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника  |
| Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра) |
| **Раздел 1** | **Физическая культура, как часть культуры общества и человека** | **12** | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| **Основное содержание** | **8** |  |
| **Тема 1.1**Современное состояние физической культуры и спорта | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации |  | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО |
| **Тема 1.2** Здоровье и здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания |  |
| Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание |
| Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека |
| **Тема 1.3**Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья *(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)* |  |
| Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность |
| **Тема 1.4**Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой |  |
| Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями |
| 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.  |
| Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля |
| Физические качества, средства их совершенствования |
| **\*Профессионально ориентированное содержание** | **4** |  |
| **Тема 1.5** Физическая культура в режиме трудового дня | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04,ОК 08,ПК 1.1, ПК 1.3, ПК2.1, ПК 3.1 |
| Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики |  |
| **Тема 1.6** Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04,ОК 08,ПК 1.1, ПК 1.3, ПК2.1, ПК 3.1 |
| Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки |  |
| Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств |  |
| **Раздел № 2** | **Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** | **58** | ОК 01, ОК 04,ОК 08,ПК 1.1, ПК 1.3, ПК2.1, ПК 3.1 |
| **Методико-практические занятия** | **16** |  |
| **\*Профессионально ориентированное содержание** | **16** |  |
| **Тема 2.1** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04,ОК 08,ПК 1.1, ПК 1.3, ПК2.1, ПК 3.1 |
| **Практические занятия** | 2 |
| 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 |
| **Тема 2.2** Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04, ОК 08,ПК 1.1, ПК 1.3, ПК2.1, ПК 3.1 |
| **Практические занятия** | 2 |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражненийОсвоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» |  |
| **Тема 2.3** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04,ПК 1.1, ПК 1.3, ПК2.1, ПК 3.1 |
| **Практические занятия** | 2 |
| Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности |  |
| **Тема 2.4.** Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04,ОК 08,ПК 1.1, ПК 1.3, ПК2.1, ПК 3.1 |
| **Практические занятия** | 2 |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности |  |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности |
| **Тема 2.5**Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01, ОК 04,ОК 08,ПК 1.1, ПК 1.3, ПК2.1, ПК 3.1 |
| **Практические занятия** | 8 |
| Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания |  |
| Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) |
| **Основное содержание** | **42** |  |
| **Учебно-тренировочные занятия** | **42** |  |
| **Тема 2.6.** Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| **Практические занятия** | 2 |
| Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности,*[[5]](#footnote-5)*развитие основных физических качеств |  |
| ***2.7. Гимнастика[[6]](#footnote-6) (практические занятия 13-20)*** | **8** |  |
| **Тема 2.7** Основная гимнастика *(обязательный вид)* | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 2 |
| Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.  |  |
| Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки |
| **Тема 2.7** Спортивная гимнастика | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| **Практические занятия** | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) |  |
| Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) |
| Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) |
| Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: |
| **Девушки** | **Юноши** |
| 1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок
 | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. |
| 1. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна
 | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) |
| 1. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой
 | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь |
| **Тема 2.7** Акробатика | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | **2** |
| Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». |  |
| Совершенствование акробатических элементов |
| Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): |
| **Девушки** | **Юноши** |
| И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.  | И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. |
| **Тема 2.7** Атлетическая гимнастика | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 2 |
| 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 |  |
| Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования. |
| Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. |
| ***2.8 Спортивные игры[[7]](#footnote-7)(практические занятия*** | **6** |  |
| **Тема 2.8** Баскетбол | **Содержание учебного материала** | 6 |  |
| **Практические занятия** | 6 |
| Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча |  |
| Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности |
| **Тема 2.8** Волейбол  | **Содержание учебного материала** | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 6 |
| Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении |  |
| Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности |
| **Тема 2.8** Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности[[8]](#footnote-8) | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 2 |
| Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры |  |
| **Тема 2.9** Лёгкая атлетика *(практические занятия)* | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 8 |
| Совершенствование техники эстафетного бега (4 \*100 м, 4\*400 м; бега по прямой с различной скоростью) |  |
| Совершенствование техники прыжка в длину с разбега |
| Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега |
| Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);  |
| Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. |
| **Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)** | ***2*** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Всего:** | ***72*** |  |

# 3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

**Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

**Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

**Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

**Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

**Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

**Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

**Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

**Открытые спортивные площадки:**

 турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, рулетка мерный шнур, секундомеры.

Информационное обеспечение реализации программы

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

# Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

**Контроль** **и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общая/профессиональная компетенция** | **Раздел/Тема** | **Тип оценочных мероприятия** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с[[9]](#footnote-9), 1.6 П-о/cР 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/c, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | * составление словаря терминов, либо кроссворда
* защита презентации/доклада-презентации
* выполнение самостоятельной работы
* составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
* составление профессиограммы
* заполнение дневника самоконтроля
* защита реферата
* составление кроссворда
* фронтальный опрос
* контрольное тестирование
* составление комплекса упражнений
* оценивание практической работы
* тестирование
* тестирование (контрольная работа по теории)
* демонстрация комплекса ОРУ,
* сдача контрольных нормативов
* сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)
* сдача нормативов ГТО
* выполнение упражнений на дифференцированном зачете
 |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/cР 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/c, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/cР 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/c, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 |
| ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1 |  |  |

## **4.1.. Критерии оценивания теоретических знаний**

 При оценивании теоретических знаний по ОД Физическая культура учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки теоретических знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

* выполнение творческих заданий (подготовка докладов и рефератов);
* создание мультимедийных презентаций;
* ответы на контрольные вопросы;
* тестирование;
* составление словаря терминов либо кроссворда;
* составление профессиограммы;
* составление комплекса упражнений для производственной и профилактической гимнастики.

Контроль усвоения программного материала посредством ответов на контрольные вопросы, тестирования или выполнения реферата возможно для обучающихся подготовительной медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине, обучающихся с низким уровнем физического развития.

**Требования к оформлению доклада**

Доклад предоставляется в распечатанном виде, объёмом 3-5 страниц. Текст доклада должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный). Поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- 3, правое - 1,5.

Доклад должен включать в себя: введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

**Критерии оценки доклада:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Условия, при которых выставляется оценка** |
| Оценка 5 («отлично») | материал изложен в определенной логической последовательности. Тема доклада раскрыта полностью. |
| Оценка 4 («хорошо») | тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя. |
| Оценка 3 («удовлетворительно») | тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка. |
| Оценка 2 («неудовлетворительно») | содержании доклада не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено не понимание основного содержания учебного материала |

Доклад может быть представлен как доклад-презентация. Необходимо представить 5-7 слайдов. Время доклада -5 минут. Критерии оценки доклада такие же. Дополнительно оценивается презентация.

|  |  |
| --- | --- |
| **Оформление слайдов** | **Параметры** |
| Стиль | Соблюдать единого стиля оформления. |
| Фон | Фон не должен быть слишком темным или ярким, чтобы не отвлекать внимания от содержания слайдов. |
| Использование цвета | Слайд не должен содержать более трех цветов.Фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами. |
| Анимационные эффекты | При оформлении слайда использовать возможности анимации.Анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов. |
| **Представление информации** | **Параметры** |
| Содержание информации | Слайд должен содержать минимум информации.Информация должна быть изложена доступным языком.Содержание текста должно точно отражать этапы выполненной работы.Текст должен быть расположен на слайде так, чтобы его удобно было читать.В содержании текста должны быть ответы на проблемные вопросы.Текст должен соответствовать теме презентации. |
| Расположение информации на странице | Предпочтительно горизонтальное расположение информации.Наиболее важная информация должна располагаться в центре.Надпись должна располагаться под картинкой. |
| Размер шрифта | Для заголовка – не менее 24.Для информации не менее – 18.Лучше использовать один тип шрифта.Важную информацию лучше выделять жирным шрифтом, курсивом, подчеркиваниемНа слайде не должно быть много текста, оформленного прописными буквами. |
| Выделения информации | На слайде не должно быть много выделенного текста (заголовки, важная информация). |
| Объем информации | Слайд не должен содержать большого количества информации.Лучше ключевые пункты располагать по одному на слайде. |
| Виды слайдов | Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов:* с таблицами
* с текстом
* с диаграммами
 |

**Критерии оценивания презентаций:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Условия, при которых выставляется оценка** |
| Оценка 5 («отлично») | выполненная презентация отвечает всем требованиям критериев |
| Оценка 4 («хорошо») | в презентации имеются незначительные нарушения или отсутствуют какие-либо параметры |
| Оценка 3 («удовлетворительно») | при оценивании половина критериев отсутствует |

**Требования к оформлению реферата**

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объёмом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1(одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- -3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Время на защиту реферата: 5 минут.

**Критерии оценивания реферата:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Условия, при которых выставляется оценка** |
| Оценка 5 («отлично») | материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью. |
| Оценка 4 («хорошо») | тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя |
| Оценка 3 («удовлетворительно») | тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка |
| Оценка 2 («неудовлетворительно») | при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала |

**Выполнение тестирования**

**Критерии оценивания:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка**  | **Условия, при которых выставляется оценка** |
| Оценка 5 («отлично») | если студент при тестировании дал 85-100% правильных ответов |
| Оценка 4 («хорошо») | если студент при тестировании дал 69-84% правильных ответов |
| Оценка 3 («удовлетворительно») | если студент при тестировании дал 51-68% правильных ответов |
| Оценка 2 («неудовлетворительно») | если студент при тестировании дал менее 50% правильных ответов |

## **4.2. Критерии оценивания практических знаний**

**Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

**Уровень владения техникой упражнения:**

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Критерии оценивания** |
| Оценка 5 («отлично») | движения или отдельные его элементы выполнены в соответствие с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях |
| Оценка 4 («хорошо») | движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки |
| Оценка 3 («удовлетворительно») | движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений |
| Оценка 2 («неудовлетворительно») | движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки |

**Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Критерии оценивания** |
| Оценка 5 («отлично») | обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. |
| Оценка 4 («хорошо») | обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. |
| Оценка 3 («удовлетворительно») | более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно |
| Оценка 2 («неудовлетворительно») | обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний |

**Уровень физической подготовленности**

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Критерии оценивания** |
| Оценка 5 («отлично») | уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств |
| Оценка 4 («хорошо») | уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата |
| Оценка 3 («удовлетворительно») | уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

# 4.3. Примерные фонды оценочных средств

Текущий контроль осуществляется в ходе учебных занятий в т. ч в форме наблюдения.

Текущий контроль осуществляется в ходе обучения новым двигательным действиям и выполнении технико-тактических приёмов в игровой деятельности и используется для корректировки техники выполнения двигательных действий на этапе их освоения.

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально и оценивается преподавателем в соответствие с критериями. Задания, имеющие практико-ориентированное содержание, также оцениваются в ходе текущего контроля

**Форма конспекта для производственной и профилактической гимнастики**

Вводная гимнастика включает 6-8 упражнений, физкультурная минутка- 5-7 упражнений. Физкульт-пауза -2-3 упражнения. Профилактическая гимнастика – 9-10 упражнений. Для составления комплексов производственной гимнастики можно использовать эластичные ленты, стулья. Для составления комплексов профилактической гимнастики можно использовать разнообразный спортивный инвентарь.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №n/n | Описание упражнения | Дозировка | Графическое изображение (схематично) | Организационно -методические указания |
|  |  |  |  |  |
|  | И.п.- о.с1-234 | 3-4 раза |  | Спина прямая, руки в локтях не сгибать  |

Дополнительно учитывается:

* для профилактической гимнастики-изменение исходных положений, использование профилактических упражнений, дополнительного инвентаря и оборудования;
* для вводной гимнастики -наличие упражнений, сходных с рабочими;
* для физкультурной паузы - нагрузка на мышечные группы-антагонисты.

Пример задания практико-ориентированного содержания (на примере темы 2.5).

2. Разработать конспект профессионально-прикладной физической подготовки для первой группы труда.

**Форма конспекта профессионально-прикладной физической подготовки**

(9-10 упражнений)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nn/n | Описание упражнения | Дозировка | Графическое изображение (схематично) | Организационно -методические указания |
|  | И.п.- о.с1-234 | 3-4 раза  |  | Спина прямая, руки в локтях не сгибать  |
|  |  |  |  |  |

**Критерии оценивая комплексов производственной и профилактической гимнастики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, наличие графического изображения, правильно сформулированные методические указания. | соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, правильно сформулированные методические указания. | соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, допущены ошибки в терминологии и формулировке методических указаний. | Полное несоответствие поставленным требованиям |

## **4.4 Примеры тестовых заданий по Разделу**

Текущий контроль теоретических знаний может осуществляется также в форме контроля выполнения творческих заданий (доклад, реферат), устных опросов и письменного теоретического тестирования.

**Выполнение творческого задания – подготовка доклада к теоретическому занятию по теме «Здоровье и здоровый образ жизни».**

**Примерные темы доклада:**

* Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
* Психосоматические заболевания и их профилактика.
* Режим труда и отдыха – залог долголетия.
* Здоровье населения России
* Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
* Формирование культуры здоровья студентов СПО.
* Проблема культуры здоровья современной молодежи.
* Гиподинамия - проблема современного мира.
* Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
* Стресс и здоровье.
* Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
* Нарциссизм как проблема психического здоровья.
* Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
* Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
* Оздоровительное воздействие физических упражнений
* Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
* Правила личной гигиены.
* Методические основы закаливания.
* Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
* Здоровый студент – востребованный специалист
* Физическая культура как средство профилактики заболеваний
* Оптимальный двигательный режим студента.

**Пример контрольных вопросов**

* Теннис как олимпийский вид спорта.
* Техника игры (разновидности ударов).
* Способы держания (хватки) ракетки.
* Разновидности ударов (по вращению мяча).
* Удары по мячу: справа, слева, с лета.
* Подача, удар над головой (смеш), свеча.
* Укороченный удар. Общие положения техники (что важно в теннисе).
* Тактика игры.
* Размеры площадки, оборудование, инвентарь.
* Правила игры.
* Счет.
* Судейство соревнований.

**Примерная тематика рефератов**

* Развитие физических качеств средствами футбола (на выбор обучающегося).
* История развития футбола в России.
* История развития футбола в регионе.
* Методика судейства в футболе.
* Техника игры вратаря.
* Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.
* Влияние футбола на всестороннее развитие обучающихся.
* Развитие физических качеств обучающихся средствами баскетбола (по выбору).
* История развития баскетбола в России.
* История развития баскетбола в регионе.
* Методика судейства в баскетболе.
* Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
* Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
* Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
* Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
* Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.
* Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
* Развитие физических качеств обучающихся средствами волейбола (по выбору).
* История развития волейбола в России.
* История развития волейбола в регионе.
* Методика судейства в волейболе.
* Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
* Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
* Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
* Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
* Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.
* Развитие физических качеств средствами бадминтона (на выбор обучающегося).
* Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.
* История развития бадминтона в России.
* Методика судейства в бадминтоне.
* Техника игры в бадминтон.
* Влияние бадминтона на развитие физических качеств обучающихся.
* Влияние бадминтона на всестороннее развитие обучающихся.
* Развитие физических качеств средствами тенниса (на выбор обучающегося)
* Влияние тенниса на развитие физических качеств обучающихся.
* Влияние тенниса на всестороннее развитие обучающихся.
* Развитие физических качеств обучающихся средствами хоккея (по выбору).
* История развития хоккея в России.
* История развития хоккея в регионе.
* Методика судейства в хоккее.
* Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в хоккей.
* Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в хоккей.
* Влияние хоккея на развитие физических качеств обучающихся
* Влияние хоккея на всестороннее развитие личности.
* Самоконтроль функционального состояния организма при игре в хоккей.
* История возникновения лапты.
* Обучение тактике игры лапта.
* Лапта и ее разновидности.
* Развитие физических качеств средствами плавания (на выбор обучающегося).
* История развития плавания в России.
* Влияние плавания на развитие физических качеств обучающихся.
* Влияние плавания на всестороннее развитие обучающихся.

## **4.5 Контрольные упражнения по Разделу 2**

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально или группами (в зависимости от темы занятия) и оценивается преподавателем в соответствии с критериями.

**Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика**

**Перечень контрольных упражнений**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №пп | Контрольное упражнение | Дозировка | ОМУ |
| 1. | Жим гантелей лёжа на полу | 3 подхода по 20-30 раз | Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 3-4 кг, для юношей – 6-8 кг. |
| 2. | Разведение гантелей в стороны | 3 подхода по 10 раз | Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг, для юношей – 3-5 кг.  |
| 3. | Разведение гантелей в стороны в наклоне | 3 подхода по 10 раз | Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг, для юношей – 3-5 кг. |
| 4.  | Подъём гантелей на бицепс стоя | 3 похода по 10 - 20 раз | Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 2 -4 кг, для юношей – 5-8 кг. |

**Тема Баскетбол**

**Перечень контрольных упражнений:**

* челночный бег с ведением мяча,
* атаки кольца,
* подбор мяча,
* передача мяча игроку,
* имитация тактического взаимодействия игроков

**Тема Волейбол**

**Перечень контрольных упражнений:**

* броски набивного мяча способом «двумя руками сверху»;
* замах и имитация ударного движения по подвешенному мячу;
* подача мяча на расстояние 8-10 метров;
* верхней прямой подачи мяча через сетку.

**Тема Лапта**

**Подвижная игра с мячом**

**Тема Лёгкая атлетика**

**Перечень контрольных нормативов:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Нормативы | юноши**мальчики** | девушки**девочки** |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| **1.** | **Бег 60 м. (сек.)** | **8,4** | **8,8** | **9,2** | **9,7** | **10,0** | **10,5** |
| **2.** | **Бег 100м. (сек.)** | **14,0** | **14,5** | **15,0** | **16,0** | **17,0** | **17,5** |
| **3.** | **Бег 200 м. (сек.)** | **30** | **32** | **35** | **36** | **38** | **41** |
| **4.** | **Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)** | **13.30** | **14.30** | **15.30** | **10.00** | **11.00** | **12.00** |
| **5.** | **Кросс 500 м. (мин. сек.)** | **1.30** | **1.35** | **1.45** | **1.45** | **1.50** | **2.00** |
| **6.** | **Кросс 1000 м. (мин. сек.)** | **3.36** | **3.50** | **4.00** | **4.23** | **4.40** | **4.30** |
| **7.** | **Шестиминутный бег (М.)** | **1500** | **1450** | **1350** | **1250** | **1200** | **1100** |
| **8.** | **Челночный бег 4х9 м. (сек.)** | **9,2** | **9,8** | **10,4** | **10,4** | **11,0** | **11,6** |
| **9.** | **Прыжок в длину с места (см.)** | **230** | **215** | **210** | **185** | **175** | **165** |
| **10..** | **Прыжок в длину с разбега (см)** | **440** | **410** | **380** | **380** | **350** | **320** |
| **11.** | **Прыжок в высоту с разбега (см.)** | **135** | **130** | **120** | **115** | **110** | **100** |
| **12** | **Тройной прыжок с места (см.)** | **680** | **650** | **630** | **540** | **520** | **480** |
| **13** | **Прыжки со скакалкой (раз в 1минуту)** | **140** | **125** | **110** | **150** | **135** | **120** |
| **14** | **Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)** | **38** | **32** | **26** | **22** | **19** | **16** |
| **15** | **Челночный бег 10 х10м.(сек)** | **27** | **28** | **30** |  |  |  |

#  Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 4,9 | 5,7 |
| или бег на 60 м (с) | 8,8 | 10,5 |
| или бег на 100 м (с) | 14,6 | 17,6 |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | - | 12.00 |
| или бег на 3000 м (мин, с) | 15.00 | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | - |
| или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | 11 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | - |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 27 | 9 |
| 4. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +6 | +7 |
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| 5. | Челночный бег 3x10 м (с) | 7,9 | 8,9 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 375 | 285 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 160 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 36 | 33 |
| 8. | Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м) | 27 | - |
| весом 500 г (м) | - | 13 |
| 9. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | - | 20.00 |
| Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 27.30 | - |
| или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с) | - | 19.00 |
| или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с) | 26.30 | - |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.15 | 1.28 |
| 11. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 15 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | 18 | 18 |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 15-20 |
| 13. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км) | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  | 7 | 7 |

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний

1. личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной [↑](#footnote-ref-1)
2. Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) [↑](#footnote-ref-2)
3. [↑](#footnote-ref-3)
4. *Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.* [↑](#footnote-ref-4)
5. *На выбор образовательной организации, например: шейпинг, калланетика, стрейтчинг, хатха-йога* [↑](#footnote-ref-5)
6. *Основная гимнастика является обязательным видом, из остальных перечисленных видов гимнастики профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.* [↑](#footnote-ref-6)
7. *Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.* [↑](#footnote-ref-7)
8. *В соответствии с региональными особенностями, в том числе шахматы*  [↑](#footnote-ref-8)
9. *Профессионально-ориентированное содержание* [↑](#footnote-ref-9)