

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ООД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:**

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (в актуальной редакции);
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования (в актуальной редакции);
- Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования»;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование».

**Организация-разработчик:** государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Ревдинский педагогический колледж»

**Разработчик:**

Царенкова Есения Алексеевна, преподаватель ГАПОУ СО «РПК»

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».....                       | 4  |
| 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»...                                         | 12 |
| 3. Условия реализации общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» .....                                          | 22 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения результатов освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» ..... | 23 |

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы**

**Цель дисциплины «Физическая культура»:** 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. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

В результате изучения литературы у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

### *1) гражданского воспитания:*

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических, демократических, семейных ценностей, в том числе в сопоставлении с жизненными ситуациями, изображенными в литературных произведениях;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность, в том числе в рамках школьного литературного образования, в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной деятельности;

### *2) патриотического воспитания:*

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России в контексте изучения произведений русской и зарубежной литературы, а также литературы народов России;
  - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, внимание к их воплощению в литературе, а также достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде, отраженным в художественных произведениях;
  - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу, в том числе воспитанные на примерах из литературы;
- ### *3) духовно-нравственного воспитания:*

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию, в том числе представленную в литературном произведении, и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности, характеризуя поведение и поступки персонажей художественной литературы;

- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни, в соответствии с традициями народов России, в том числе с использованием литературных произведений;

*4) эстетического воспитания:*

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства, в том числе литературы;

- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и устного народного творчества;

- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности, в том числе при выполнении творческих работ по литературе;

*5) физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:*

- 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, в том числе с соответствующей оценкой поведения и поступков литературных героев;

*6) трудового воспитания:*

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие, в том числе при чтении произведений о труде и тружениках, а также на основе знакомства с профессиональной деятельностью героев отдельных литературных произведений;

- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность в процессе литературного образования;

- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы, в том числе ориентируясь на поступки литературных героев;

- готовность и способность к образованию и самообразованию, к продуктивной читательской деятельности на протяжении всей жизни;

*7) экологического воспитания:*

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем, представленных в художественной литературе;

- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества, с учетом осмысления опыта литературных героев;

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде, в том числе показанных в литературных произведениях; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

- расширение опыта деятельности экологической направленности, в том числе представленной в произведениях русской, зарубежной литературы и литературы народов России;

*8) ценности научного познания:*

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира с использованием изученных и самостоятельно прочитанных литературных произведений;

- осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную исследовательскую деятельность индивидуально и в группе, в том числе на литературные темы.

В процессе достижения личностных результатов освоения обучающимися программы среднего общего образования, в том числе литературного образования, у обучающихся совершенствуется эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

- самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

- саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

- внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

- эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

- социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты, учитывая собственный читательский опыт.

***Метапредметные результаты:***

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, заложенную в художественном произведении, рассматривать ее всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения литературных героев, художественных произведений и их фрагментов, классификации и обобщения литературных фактов;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях, в том числе при изучении литературных произведений, направлений, фактов историко-литературного процесса;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия, в том числе при выполнении проектов по литературе;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем с использованием собственного читательского опыта.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности на основе литературного материала, навыками разрешения проблем с использованием художественных произведений; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- осуществлять различные виды деятельности для получения нового знания по литературе, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами современного литературоведения;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях с учетом собственного читательского опыта;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу при изучении литературных явлений и процессов, 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;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт, в том числе читательский;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания, в том числе полученные в результате чтения и изучения литературных произведений, в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками получения литературной и другой информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления при изучении той или иной темы по литературе;
- создавать тексты в различных форматах и жанрах (сочинение, эссе, доклад, реферат, аннотация и другие) с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность литературной и другой информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты литературной и другой информации, информационной безопасности личности.

У обучающегося будут сформированы *умения общения* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни, в том числе на уроке литературы и во внеурочной деятельности по предмету "Литература";
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, опираясь на примеры из литературных произведений;
- владеть различными способами общения и взаимодействия в парной и групповой работе на уроках литературы; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развернуто и логично излагать в процессе анализа литературного произведения свою точку зрения с использованием языковых средств.

У обучающегося будут сформированы *умения самоорганизации* как части регулятивных универсальных учебных действий:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности, включая изучение литературных произведений, и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы при изучении литературы с учетом имеющихся ресурсов, читательского опыта, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям, в том числе изображенным в художественной литературе;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений с использованием читательского опыта;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретенный опыт с учетом литературных знаний;

– способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, в том числе в вопросах литературы, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

У обучающегося будут сформированы *умения самоконтроля*, принятия себя и других как части регулятивных универсальных учебных действий:

– давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

– владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения, опираясь на примеры из художественных произведений;

– оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

– принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

– принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности, в том числе в процессе чтения художественной литературы и обсуждения литературных героев и проблем, поставленных в художественных произведениях;

– признавать свое право и право других людей на ошибку в дискуссиях на литературные темы;

– развивать способность понимать мир с позиции другого человека, используя знания по литературе.

У обучающегося будут сформированы *умения совместной деятельности*:

– понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы на уроке и во внеурочной деятельности по литературе;

– выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

– принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы на уроках литературы и во внеурочной деятельности по учебному предмету "Литература";

– оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

– предлагать новые проекты, в том числе литературные, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

– осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

### **Предметные результаты:**

По учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень) требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) 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);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) 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;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Содержание дисциплины «Физическая культура» направлено в том числе на формирование следующих *общих компетенций*:

| <b>Код компетенции</b> | <b>Формулировка компетенции</b>                                                                                                                                                       | <b>Знания, умения</b>                                                                                                         |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 08                  | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <b>Умения:</b>                                                                                                                |
|                        |                                                                                                                                                                                       | 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 специальности                                    |
|                        |                                                                                                                                                                                       | <b>Знания:</b>                                                                                                                |
|                        |                                                                                                                                                                                       | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                                    |
|                        |                                                                                                                                                                                       | основы здорового образа жизни                                                                                                 |
|                        |                                                                                                                                                                                       | условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности                                     |
|                        |                                                                                                                                                                                       | средства профилактики перенапряжения                                                                                          |

|        |                                                                                                               |                                                                                                                                 |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК 1.1 | Осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ дошкольного образования в области физического | <b>Умения:</b>                                                                                                                  |
|        |                                                                                                               | оформлять настольно-печатные материалы, документы на ИКТ-оборудовании                                                           |
|        |                                                                                                               | применять интерактивное оборудование на мероприятиях, направленных на укрепление здоровья и физическое развитие детей раннего и |

|        |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                           |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | развития детей раннего и дошкольного возраста.                                                                                                                                                                       | дошкольного возраста                                                                                                                                                                                                      |
|        |                                                                                                                                                                                                                      | <b>Знания:</b>                                                                                                                                                                                                            |
|        |                                                                                                                                                                                                                      | теоретические основы режима дня                                                                                                                                                                                           |
|        |                                                                                                                                                                                                                      | <b>Умения:</b>                                                                                                                                                                                                            |
| ПК 1.2 | Создавать развивающую предметно-пространственную среду, позволяющую обеспечить разнообразную двигательную активность детей раннего и дошкольного возраста, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья. | преобразовывать развивающую предметно-пространственную среду, позволяющую обеспечить разнообразную двигательную активность детей раннего и дошкольного возраста, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья |
|        |                                                                                                                                                                                                                      | <b>Знания:</b>                                                                                                                                                                                                            |
|        |                                                                                                                                                                                                                      | знать варианты конструирования и оснащения оборудованием и инвентарем центра двигательной активности в пространстве групповой комнаты ДОО                                                                                 |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

|                                                                                                            |                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Вид учебной работы</b>                                                                                  | <i><b>Объем в часах</b></i> |
| <b>Объем образовательной программы дисциплины</b>                                                          | <b>72</b>                   |
| в т. ч.:                                                                                                   |                             |
| <b>Основное содержание</b>                                                                                 | <b>72</b>                   |
| в т. ч.:                                                                                                   |                             |
| теоретическое обучение                                                                                     | 8                           |
| практические занятия (из них профессионально-ориентированное содержание – в форме практической подготовки) | 62 / 10                     |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>                                                 | <b>2</b>                    |

## 2.2. Содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                             | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                                                                               | Объем часов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1                                                                                                       | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3           |
| <b>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>8</b>    |
| <b>Основное содержание</b>                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>4</b>    |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2</b>    |
|                                                                                                         | 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 | <b>2</b>    |
|                                                                                                         | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО                                  |             |
|                                                                                                         | Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. 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                                                                                                                                                                                                                    |             |
|                                                                                                         | <b>Профессионально ориентированное содержание:</b> разработка комплекса упражнений для детей дошкольного возраста для оздоровления организма                                                                                                                                                                   |             |
|                                                                                                         | Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья ( <i>дыхательная</i>                                                       |             |

| Наименование разделов и тем                                                  | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Объем часов                     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|                                                                              | <p><i>гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i></p> <p>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p> <p>Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>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</p> <p>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля</p> |                                 |
| <p><b>Тема 1.2.</b><br/>Профессионально-прикладная физическая подготовка</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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</p> <p><b>Профессионально ориентированное содержание:</b> Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики</p> <p>Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>4</b></p> <p><b>2</b></p> |

| Наименование разделов и тем                                                                                                                       | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                                               | Объем часов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                                                                                                                                   | 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                                      | 2           |
| <b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>66</b>   |
| <b>*Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>16</b>   |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                           | 2           |
|                                                                                                                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |             |
|                                                                                                                                                   | Освоение методик составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения                                                                                                     |             |
|                                                                                                                                                   | Освоение методик составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности                                                                                                                                                                        |             |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                           | 2           |
|                                                                                                                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |             |
|                                                                                                                                                   | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений                                                                                                                                                               |             |
|                                                                                                                                                   | Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»<br><b>Профессионально ориентированное содержание:</b> Составление и разбор диагностики тестирования ГТО для детей дошкольного возраста |             |
| <b>Тема 2.3.</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                           | 2           |
|                                                                                                                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |             |
|                                                                                                                                                   | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                                                                                                                             |             |
| <b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм                                                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                           | 2           |
|                                                                                                                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |             |
|                                                                                                                                                   | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики                                                                                                                                       |             |

| Наименование разделов и тем                                                                | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                                                   | Объем часов |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | <p>профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</p> <p>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</p> |             |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                               | <b>8</b>    |
|                                                                                            | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                        |             |
|                                                                                            | 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)                                                                                                                                      |             |
| <b>Основное содержание</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>50</b>   |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>50</b>   |
| <b>Гимнастика</b>                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>14</b>   |
| <b>Тема 2.6.</b><br>Основная гимнастика                                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2</b>    |
|                                                                                            | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                        |             |
|                                                                                            | Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.                                                                                             |             |
|                                                                                            | <b>Профессионально ориентированное содержание:</b> Разработка памяток и буклетов для детей дошкольного возраста на тему ТБ на занятиях по гимнастики                                                                                                                               |             |
|                                                                                            | Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.<br>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки          |             |
| <b>Тема 2.7.</b><br>Спортивная гимнастика                                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                               | <b>4</b>    |
|                                                                                            | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                        |             |
|                                                                                            | Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты                                                                                                                                                                                                       |             |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                            | Объем часов |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                             | (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. |             |
|                             | 2. 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)                                       |             |
|                             | 3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой                                                                                                                                                      | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь                                                                                                                                                                                                   |             |
| Тема 2.8.<br>Акробатика     | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                            | 4           |
|                             | Практические занятия                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                            |             |
|                             | 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):                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                            |             |

| Наименование разделов и тем                    | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                                                                           | Объем часов |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Тема 2.9 (1). <sup>1</sup> Аэробная гимнастика | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2           |
|                                                | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |
|                                                | Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.                                                                                                                                                                     |             |
|                                                | Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).                                                                                                                                                                        |             |
|                                                | Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).                                                                                                        |             |
| Тема 2.9 (2). Атлетическая гимнастика          | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2           |
|                                                | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |
|                                                | 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 фитнес оборудования.                                                                                                                                                                                                            |             |
|                                                | Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.                                                                                                                                                                                                                    |             |
| <b>Спортивные игры</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>16</b>   |
| Тема 2.10. Футбол                              | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4           |
|                                                | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |
|                                                | 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                                                                                                                                                                                           |             |

<sup>1</sup>Профессиональная образовательная организация выбирает одну из двух тем: аэробная гимнастика или атлетическая гимнастика.

| Наименование разделов и тем          | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Объем часов |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                      | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |
|                                      | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |
| <b>Тема 2.11.</b><br>Баскетбол       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>6</b>    |
|                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |
|                                      | 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 |             |
|                                      | <b>Профессионально ориентированное содержание:</b> Организация и проведение гимнастики для кистей и пальцев рук                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |
|                                      | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |
| <b>Тема 2.12.</b><br>Волейбол        | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>6</b>    |
|                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |
|                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |
|                                      | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |
| <b>Лыжная подготовка<sup>2</sup></b> | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>10</b>   |
|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |

<sup>2</sup>Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять тематический блок «Лыжная подготовка» освоением расширенного содержания блоков «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры».

| Наименование разделов и тем            | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Объем часов |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Тема 2.13.</b><br>Лыжная подготовка | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>10</b>   |
|                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |
|                                        | Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов |             |
| <b>Легкая атлетика</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>10</b>   |
| <b>Тема 2.14.</b><br>Лёгкая атлетика   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>10</b>   |
|                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |
|                                        | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |
|                                        | Совершенствование техники спринтерского бега                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
|                                        | Совершенствование техники (кроссового бега, 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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |
|                                        | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             |
|                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |
|                                        | Техника безопасности на занятиях. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов по видам спорта.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |
|                                        | Выполнение технико-тактических приёмов по видам спорта. Разбор правил.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |

| <b>Наименование разделов<br/>и тем</b>                                   | <b>Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное),<br/>лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)</b> | <b>Объем часов</b> |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b> |                                                                                                                                                             | <b>4</b>           |
| <b>Всего:</b>                                                            |                                                                                                                                                             | <b>72</b>          |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы имеется:

- (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;
- оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

Имеется оборудование и инвентарь для организации спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики, общефизической подготовки, лыжной подготовки, подвижных игр, соревнований.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1. Основное издание**

1. Борисова М.М. Физическая культура: для среднего профессионального образования. М. М. Борисова. – Издательский центр «Академия», 2024г.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, проверочных и контрольных работ, оценки индивидуальных проектов, докладов и т.п. Обучение по учебной дисциплине «Физическая культура» завершается дифференцированным экзаменом.

| <i>Результаты обучения</i>          | <i>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Личностные результаты</i>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение индивидуальных и групповых исследовательских проектов</li> <li>– выполнение практико-ориентированных заданий профессиональной направленности</li> <li>– описание ситуаций</li> <li>– собеседование</li> <li>– ролевая игра</li> <li>– портфолио, дневник участия в социально значимой и профессиональной деятельности</li> </ul>                                                                  |
| <i>Метапредметные результаты</i>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение индивидуальных и групповых исследовательских проектов</li> <li>– семинар</li> <li>– экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</li> <li>– собеседование</li> <li>– ролевая игра</li> <li>– оценка аналитической работы с информацией, текстом</li> <li>– публичное выступление на конференции, семинаре</li> <li>– практикоориентированные задания интегрированного характера</li> </ul> |
| <i>Предметные результаты</i>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение комплексов упражнений;</li> <li>– тестирование физических качеств;</li> <li>– сдача нормативов;</li> <li>– сообщение / доклад учащегося с демонстрацией результатов наблюдений;</li> <li>– участие в дискуссии по решению проблемного вопроса</li> <li>– тестовые задания</li> <li>– доклад на заданную тему</li> </ul>                                                                           |
| <i>Общие компетенции</i>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>– экспертное наблюдение за деятельностью на УЗ;</li> <li>– оценивание выполнения индивидуальных и групповых заданий;</li> <li>– письменные работы проблемного характера</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                             |
| <i>Профессиональные компетенции</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– практикоориентированные задания интегрированного характера</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## Контрольно-оценочные средства

### 1. Контрольно-оценочные материалы для входного контроля

#### Проверяемые планируемые результаты

- Умение выполнять контрольный норматив в соответствии с возрастными нормами.
- Умение выполнять предложенный норматив технически правильно.

#### Перечень нормативов:

- Прыжок с места
- бег 60 м
- отжимание от пола (девушки), подтягивание (юноши)

#### Критерии оценивания:

| Наименование<br>испытания                                       | Нормативы |     |     |         |     |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                                                 | Юноши     |     |     | Девушки |     |     |
|                                                                 | 3         | 4   | 5   | 3       | 4   | 5   |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                | 190       | 192 | 213 | 157     | 173 | 188 |
| Бег на 60 м (с)                                                 | 9,0       | 8,4 | 7,9 | 10,7    | 9,9 | 9,2 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | -         | -   | -   | 8       | 12  | 17  |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)    | 8         | 12  | 15  | -       | -   | -   |

### 2. Контрольно-оценочные материалы для текущей аттестации

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 соответствии с критериями. Задания, имеющие практико-ориентированное содержание, также оцениваются в ходе текущего контроля

Пример задания практико-ориентированного содержания (на примере темы 1.5)

1. Составить профессиограмму выбранной профессии/специальности, заполнив таблицу.

|              |                   |                  |                                              |                                                      |                              |
|--------------|-------------------|------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------|
| Группа труда | Рабочее положение | Рабочие движения | Основные сенсорные и функциональные системы, | Неблагоприятные внешние условия или производственные | Профессиональные заболевания |
|--------------|-------------------|------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------|

|  |  |  |                                    |         |  |
|--|--|--|------------------------------------|---------|--|
|  |  |  | обеспечивающие<br>трудовой процесс | факторы |  |
|  |  |  |                                    |         |  |

### Критерии оценивая профессиограммы

| Оценка «5»                                                                        | Оценка «4»                                                                      | Оценка «3»                                                                               | Оценка «2»                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Даны ответы на все поставленные вопросы, содержание ответов полное, исчерпывающее | Даны ответы на все поставленные вопросы, но содержание ответов не совсем полное | Даны ответы на более половину (50%) поставленных вопросов, содержание ответов не полное. | Даны ответы меньше чем на половину поставленных вопросов, содержание ответов краткое. |

Пример задания практико-ориентированного содержания (на примере темы 2.4).

2. Разработать конспект производственной /или профилактической гимнастики.

#### 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.

| №<br>п/п | Описание упражнения            | Дозировка | Графическое<br>изображение<br>(схематично) | Организационно -<br>методические указания |
|----------|--------------------------------|-----------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|
|          |                                |           |                                            |                                           |
|          | И.п.- о.с<br>1-<br>2<br>3<br>4 | 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)

| /п | Описание<br>упражнения         | Дозировка | Графическое<br>изображение<br>(схематично) | Организационно -методические<br>указания     |
|----|--------------------------------|-----------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|
|    | И.п.- о.с<br>1-<br>2<br>3<br>4 | 3-4 раза  |                                            | Спина прямая,<br>руки в локтях не<br>сгибать |
|    |                                |           |                                            |                                              |

#### Критерии оценивая комплексов производственной и профилактической гимнастики

| Оценка «5»   | Оценка «4»   | Оценка «3»   | Оценка «2» |
|--------------|--------------|--------------|------------|
| соответствие | соответствие | соответствие | Полное     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению терминологии, правильно подобранная дозировка, наличие графического изображения, правильно сформулированные методические указания. | комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению терминологии, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, правильно сформулированные методические указания. | 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. | несоответствие поставленным требованиям |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|

### 3. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации

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

| Наименование<br>испытания                                                | Нормативы |     |     |         |     |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                                                          | Юноши     |     |     | Девушки |     |     |
|                                                                          | 3         | 4   | 5   | 3       | 4   | 5   |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                         | 190       | 192 | 213 | 157     | 173 | 188 |
| Бег на 60 м (с)                                                          | 9,0       | 8,4 | 7,9 | 10,7    | 9,9 | 9,2 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)          | -         | -   | -   | 8       | 12  | 17  |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)             | 8         | 12  | 15  | -       | -   | -   |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 35        | 41  | 51  | 32      | 37  | 45  |

|                                                                                  |    |    |     |    |    |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|----|-----|----|----|-----|
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|----|-----|----|----|-----|

| Наименование испытания                                                           | Нормативы |     |     |         |     |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|-----|---------|-----|-----|
|                                                                                  | Юноши     |     |     | Девушки |     |     |
|                                                                                  | 3         | 4   | 5   | 3       | 4   | 5   |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                 | 190       | 192 | 213 | 157     | 173 | 188 |
| Бег на 60 м (с)                                                                  | 9,0       | 8,4 | 7,9 | 10,7    | 9,9 | 9,2 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                  | -         | -   | -   | 8       | 12  | 17  |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                     | 8         | 12  | 15  | -       | -   | -   |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)         | 35        | 41  | 51  | 32      | 37  | 45  |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6        | +8  | +13 | +7      | +9  | +16 |

**Тестовое задание:**

| № п/п | Задание                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | <p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>К основным задачам физического воспитания относятся:</i></p> <p>1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные;</p> <p><b>2) оздоровительные, образовательные, воспитательные;</b></p> <p>3) развивающие, оздоровительные, профилактические</p> |
| 2     | <p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов</p> <p><i>В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания</i></p> <p>1) челночный и обычный бег;</p> <p><b>2) дартс;</b></p>                                                                                           |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | 3) самооборона без оружия;<br>4) прыжки в длину с места и с разбега;<br>5) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя;<br>6) <b>стрельба из лука</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3  | Дополните<br>Здоровый образ жизни – это _____<br><br><b>образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4  | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.<br>Производственная физическая культура используется с целью:<br>1) развития профессионально-значимых физических и психических качеств;<br>2) <b>снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья;</b><br>3) восстановления после полученных травм на производстве.<br>4) <b>повышения работоспособности</b>                                                                                                              |
| 5  | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.<br>Человек не ведет здоровый образ жизни, если:<br>1) положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска;<br>2) рационально организует и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха;<br>3) <b>занимается физической культурой и имеет вредные привычки;</b><br>4) систематически занимается физической культурой;<br>5) <b>имеет компьютерную зависимость</b> |
| 6  | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.<br>Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре:<br>1) выполнение высокоинтенсивных упражнений;<br>2) <b>контроль за переносимостью физической нагрузки;</b><br>3) несоблюдение техники безопасности;<br>4) <b>применение исправного спортивного инвентаря и оборудования</b>                                                                                                                            |
| 7. | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.<br>Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо:<br>1) <b>для коррекции физической нагрузки;</b><br>2) для профилактики вредных привычек;<br>3) <b>для оценки воздействия физических упражнений на организм;</b><br>4) все вышеперечисленное                                                                                                                                                                             |
| 8  | Дополните предложение:<br>Культура здоровья и безопасного образа жизни - это _____<br><br><b>часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни.</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 9  | Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.<br>Рациональное питание при занятиях физической культурой должно:<br>1) <b>восполнять энергетические затраты организма;</b><br>2) вызывать ожирение;<br>3) <b>обеспечивать витаминами и микроэлементами;</b><br>4) вызывать интоксикацию организма.                                                                                                                                                                                             |
| 10 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.<br>Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека:<br>1) <b>риск возникновения инфарктов миокарда;</b><br>2) оздоровительное воздействие на организм<br>3) <b>разрушение клеток мозга;</b><br>4) <b>физическая и психологическая зависимость</b>                                                                                                                                                       |
| 11 | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.<br>Двигательная рекреация на производстве представлена в следующих формах:<br>1) утренняя гимнастика;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                 | <b>2) физкультурные паузы;</b><br><b>3) оздоровительный бег;</b><br><b>4) физкультурные минутки</b>                                                                                                                                                                                                                      |
| 12.                                                                                                                                             | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.<br><i>При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать:</i><br>1) личные предпочтения;<br><b>2) состояние здоровья;</b><br>3) состояние функциональных систем;<br>4) климато-географические условия для занятий;<br>5) все вышеперечисленное. |
| 13                                                                                                                                              | Дополните<br>Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются _____ упражнения<br><b>специальные</b>                                                                                                                                                                                                 |
| 14                                                                                                                                              | Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.<br><i>Перечислите антропометрические показатели:</i><br>1) спирометрия<br>2) пульсометрия<br><b>3) динамометрия;</b><br>4) проба Штанге<br><b>5) измерение окружности грудной клетки</b>                                                                        |
| <b>15. Определите соответствие (физические способности)</b>                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| А. Развитие силы зависит от                                                                                                                     | 1. Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию                                                                                                                                                                                                                                              |
| Б. Развитие выносливости зависит от                                                                                                             | 2. Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата                                                                                                                                                                                                                                                       |
| В. Координационные способности зависят от                                                                                                       | 3. Содержания тестостерона                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Г. Гибкость зависит от<br><br><b>А-3, Б-4</b><br><b>В-1, Г-2</b>                                                                                | 4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>16. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| А. Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах                                                              | 1. Антистрессовая пластическая гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Б. Система статических физических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, разработанная американкой Кэлла Пинкни              | 2. Суставная гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| В. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.                                  | 3. Калланетика                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Г. Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения                                          | 4. Кроссфит                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Д. Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки<br><b>А- 2, Б – 3,</b><br><b>В-5, Г – 1,</b><br><b>Д- 4</b> | 5. Аквааэробика                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 642744713762551194213577786349843698199248870633

Владелец Бормотова Лариса Владимировна

Действителен с 29.09.2025 по 29.09.2026