

**Министерство образования Саратовской области**  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Саратовской области  
«Энгельсский колледж профессиональных технологий»

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом № 169

от «04» апреля 2022 г.

Директор  Е.Н. Копейко



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

по программам подготовки специалистов среднего звена  
для специальностей технологического профиля  
на базе основного общего образования  
с получением среднего общего образования

Энгельс 2022 г.

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.06 «Физическая культура» разработана в соответствии с:

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (ред. от 11.12.2020);

- примерной программой общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАОУ «ФИРО» для реализации основной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 381 от 23 июля 2015г.).

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Саратовской области «Энгельсский колледж профессиональных технологий»

Составители: Маскаева В.И., преподаватель  
первой квалификационной категории

Рецензент: \_\_\_\_\_

#### РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой методической комиссии  
гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 10 от «27» июня 2022 г.

Председатель  Лукьянова Е.И.

**ОДОБРЕНО** методическим Советом ГАПОУ СО «ЭКПТ» для применения в учебном процессе при реализации основной образовательной программы СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобиля

Протокол № 11 от «30» 06 2022 г.

Председатель  Трунтова Т.П.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	8
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	11
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	14
ПРИЛОЖЕНИЯ	
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ.....	18
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.	
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.....	19
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.	
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.....	20
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.	
ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.....	21

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **ОУП.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Программа учебного предмета общеобразовательного цикла ОУП.06 «Физическая культура» предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и является частью образовательной программы среднего профессионального образования технического профиля - программы подготовки специалистов среднего звена, реализуемой на базе основного общего образования, с получением среднего общего образования.

Рабочая программа учебного предмета может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

Программа составлена в соответствии с:

Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования";

Приказом Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413";

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2014 г. № 384 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

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

Примерной программой общеобразовательной учебного предмета «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 381, 382 от 23 июля 2015 г.);

Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з.);

Протокола №3 от 25.05.2017г. Научно-методического совета Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» «Об уточнении рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ СПО на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой профессии или специальности СПО».

## **1.2. Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебный предмет ОУП.06 «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В колледже реализуется образовательная программа среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, Учебный предмет ОУП.06 «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по ППССЗ.

## **1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета**

Содержание рабочей программы ОУП.06 «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

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

Освоение содержания учебного предмета ОУП.06 «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

- **личностных:**
  - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
  - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
  - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
  - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
  - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
  - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с

соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета**

Учебным планом для данного предмета определено:

Объем образовательной нагрузки — 117 часа, в том числе:

Нагрузка во взаимодействии с преподавателем - 117 часов, из них:

- теоретическое обучение – 10 часов
- практические занятия – 107 часов.
- самостоятельная работа обучающегося - 0 часов.

Консультации – 0 часов.

Объем образовательной нагрузки – 117 часов, в том числе:

Итоговый контроль знаний проводится по завершению курса в форме зачёта с оценкой.

#### **1.5. Перечень используемых методов обучения**

**Пассивные:** взаимодействие преподавателя как субъекта со студентом как объектом познавательной деятельности (практические занятия; письменные домашние работы и т.д.).

**Активные и интерактивные:** взаимодействие преподавателя как субъекта со студентом как субъектом познавательной деятельности (мозговой штурм, эвристические беседы, дискуссии, кейс-метод, конкурсы практических работ, деловые игры и др.).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Для специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	<b>117</b>
<b>Во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>117</b>
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	107
контрольные работы	-
<b>Итоговый контроль знаний проводится по завершению курса в форме зачёта с оценкой</b>	

### 2.2 Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.06 «Физическая культура»

Наименовани е разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная учебная работа обучающихся		Объём часов	Уровень освоения
1	2		3	4
1 Теоретическая часть			10	
Тема 1.1	Содержание учебного материала		1	2
	1	Введение.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.		
Тема 1.2	Содержание учебного материала		1	2
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспеченииздоровья.		
Тема 1.3	Содержание учебного материала		2	2
	1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
Тема 1.4	Содержание учебного материала		2	2
	1	Самоконтроль,его основные методы,показатели и критерии оценки.		
Тема 1.5	Содержание учебного материала		2	2
	1	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		
Тема 1.6	Содержание учебного материала		2	2
	1	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		
2 Практическая часть				
2.1 Учебно-методические занятия			10	
Тема 2.1	Содержание учебного материала		2	2
	1	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		



Тема 2.2	Содержание учебного материала		2	3
	1	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		
Тема 2.3	Содержание учебного материала		2	2
	1	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
Тема 2.4	Содержание учебного материала		2	2
	1	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
Тема 2.5	Содержание учебного материала		2	3
	1	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		
2.2 Учебно-тренировочные занятия				
Тема 3.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		20	3
	1	Техника бега на короткие дистанции.	2	
	2	Техника бега по дистанции.	2	
	3	Техника низкого старта.	2	
	4	Техника высокого старта.	2	
	5	Техника бега по виражу.	2	
	6	Техника финиширования.	2	
	7	Техника эстафетного бега.	2	
	8	Техника и тактика бега на длинные дистанции.	2	
	9	Техника метания гранаты.	2	
	10	Техника прыжков в длину с разбега.	2	
Тема 3.2 Спортивные игры Футбол.	Содержание учебного материала		7	2,3
	1	Правила соревнований по футболу.	2	
	2	Техника и тактика игры в футбол	2	
	3	Контрольная игра.	3	
Тема 3.3 Настольный теннис	Содержание учебного материала		9	2, 3
	1	Правила соревнований по настольному теннису.	2	
	2	Техника игры в нападении.	2	
	3	Техника игры в защите.	2	
	4	Контрольные спарринг игры.	3	
Тема 3.4 Баскетбол	Содержание учебного материала		17	2, 3
	1	Правила соревнований по баскетболу.	2	
	2	Техника бросков, выбивание мяча, подбор.	2	
	3	Ведение мяча, передачи: верхняя, с отскоком от пола, от груди.	2	
	4	Тактика игры в защите.	2	
	5	Тактика игры в нападении.	2	
	6	Техника и тактика игры в баскетбол. Двусторонняя игра.	2	

	7	Техника и тактика игры в баскетбол. Двусторонняя игра.	2	
	8	Контрольная игра.	3	
<b>Тема 3.5 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>19</b>	
	1	Правила соревнований по волейболу, пляжному волейболу.	2	<b>2-3</b>
	2	Техника приема мяча: верхний прием, нижний прием.	2	
	3	Тактика игры в защите.	2	
	4	Техника подачи: силовой, планирующей.	2	
	5	Тактика игры в нападении.	2	
	6	Тактические перестроения во время игры.	2	
	7	Техника и тактика игры в волейбол. Двусторонняя игра.	2	
	8	Техника и тактика игры в волейбол. Двусторонняя игра.	2	
	9	Контрольная игра.	3	
<b>Тема 3.6 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>16</b>	<b>2-3</b>
	1	Общеразвивающие гимнастические упражнения.	2	
	2	Прикладные упражнения.	2	
	3	Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкульт-пауза. Производственная гимнастика.	2	
	4	Вольные упражнения.	2	
	5	Атлетическая гимнастика (юноши). Шейпинг (девушки).	2	
	6	Ритмическая гимнастика.	2	
	7	Гимнастика с основами акробатики.	2	
	8	Силовые упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.	2	
<b>Тема 3.7 Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>9</b>	<b>2-3</b>
	1	Правила подбора лыж к занятиям, способы передвижения на лыжах.	2	
	2	Техника торможения и поворотов.	2	
	3	Техника подъемов и спусков.	2	
	4	Лыжная гонка.	3	
		<b>Теоретическое занятие</b>	<b>10</b>	<b>-</b>
		<b>Практическое занятие</b>	<b>107</b>	
		<b>Всего</b>	<b>117</b>	<b>-</b>
	<b>Итоговая аттестация в Форме зачёта оценкой</b>			

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Для реализации программы учебного предмета ОУП.06 «Физическая культура» имеются помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, оснащенные соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

#### **Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

- стенки гимнастические;
- перекладины навесные универсальные для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладины, бруссы, конь для прыжков и др.),
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой,
- маты гимнастические,
- канат, канат для перетягивания,
- стойки для прыжков в высоту,
- перекладина для прыжков в высоту,
- зона приземления для прыжков в высоту,
- беговая дорожка,
- скакалки, обручи,
- гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг,
- секундомеры,
- весы напольные,
- ростомер,
- динамометры,
- приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные,
- щиты баскетбольные,
- рамы для выноса баскетбольного щита, сетки баскетбольные,
- мячи баскетбольные,
- стойки волейбольные,
- защита для волейбольных стоек,
- сетка волейбольная,
- антенны волейбольные с карманами,
- волейбольные мячи,
- ворота для мини-футбола,
- сетки для ворот мини-футбольных,
- гасители для ворот мини-футбольных,
- мячи для мини-футбола,
- теннисные столы,
- ракетки, шарики и др.

#### **Открытый стадион широкого профиля:**

- беговые дорожки,
- футбольное поле,
- ворота футбольные,
- сетки для футбольных ворот,
- мячи футбольные,
- стойки для прыжков в высоту,
- перекладина для прыжков в высоту,
- зона приземления для прыжков в высоту,
- брусок отталкивания для прыжков в длину,
- зона приземления для прыжков в длину,
- турники уличные,
- брусья уличные,
- колодки стартовые,
- стартовые флажки,
- палочки эстафетные,
- гранаты учебные женские и мужские,
- нагрудные номера,
- тумбы «Старт—Финиш», «Поворот»,
- рулетка металлическая,
- мерный шнур,
- секундомеры.

Для реализации учебного предмета ОУД.06 «Физическая культура» колледж имеет возможность использовать:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом, волейболом;
- методический кабинет.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

### **3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение предмета**

#### **Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) Учебник. М.: КноРус, 2021.
2. Решетникова В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. М., Академия, 2020.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2021.
4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2021.

#### **Дополнительные источники:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

4. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2019.

5. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2020.

6. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2019.

#### **Интернет-ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

### **3.3. Методические рекомендации по организации изучения предмета**

В целях реализации компетентного подхода при преподавании предмета «Физическая культура» используются современные образовательные технологии: личностного ориентированного обучения, здоровье сберегающие технологии обучения.

Для проведения текущего контроля знаний проводятся тесты по ОФП, легкой атлетике, баскетболу, волейболу (индивидуальный и фронтальный), а также контрольная сдача нормативов.

Итоговый контроль проводится после завершения курса дисциплины в форме дифференцированного зачета.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебного предмета ОУП.06 «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, приема учебных контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки
<b>предметные результаты</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> </ul>	<p><b>Оперативный контроль</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогическое наблюдение, устный опрос, качество выполнения упражнений, контроль выполнения нормативов.</li> </ul> <p><b>Текущий контроль</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- экспертное наблюдение и оценка; оценка качества выполнения упражнений.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение способами планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul>	<p><b>Оперативный контроль</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогическое наблюдение, устный опрос, качество выполнения упражнений, контроль выполнения нормативов.</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p><b>Текущий контроль</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- экспертное наблюдение и оценка; оценка качества выполнения упражнений.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> </ul>	<p><b>Оперативный контроль</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогическое наблюдение.</li> </ul> <p><b>Текущий контроль</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- экспертное наблюдение и оценка; оценка качества выполнения упражнений.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> </ul>	<p><b>Оперативный контроль</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогическое наблюдение, устный опрос;</li> <li>- контроль выполнения нормативов</li> </ul> <p><b>Текущий контроль</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- экспертное наблюдение и оценка; оценка качества выполнения упражнений.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> </ul>	<p><b>Входной контроль</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование в контрольных точках, прием учебных нормативов.</li> </ul> <p><b>Оперативный контроль</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогическое наблюдение, тестирование, оценка качества выполнения упражнений.</li> </ul> <p><b>Текущий контроль</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- экспертная оценка владения техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта;</li> </ul>

	- экспертная оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.
- умение выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	<b>Рубежный контроль</b> тестирование в контрольных точках, прием учебных нормативов и нормативов ГТО. <b>Формы оценки</b> результатов обучения: -традиционная система отметок в баллах по определенным видам деятельности. <b>Методы оценки</b> результатов обучения: -мониторинг роста навыков получения новых знаний и умений каждым обучающимся; -формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля.
<b>личностные результаты</b>	
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	-активность и качественная работа на занятиях по физической культуре; -готовность вести здоровый образ жизни; -занятия в спортивных секциях; -отказ от курения, употребления алкоголя; -забота о своём здоровье и здоровье окружающих;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	-демонстрация потребности и готовности к самостоятельной, творческой деятельности; -готовность вести здоровый образ жизни;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	-демонстрация знаний и навыков в ходе выполнения индивидуальных заданий на занятиях
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	-демонстрация желания учиться; -проявление активной жизненной позиции; -демонстрация сформированности мировоззрения, отвечающего современным реалиям;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	-демонстрация личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок в процессе целенаправленной двигательной активности на занятиях; -демонстрация способностей их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	-демонстрация способности самостоятельного использования профессиональной адаптивной физической культуры; -демонстрация готовности самостоятельно

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	использовать навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	-демонстрация способности использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	-сотрудничество со сверстниками и преподавателями при выполнении задач различного рода деятельности; -демонстрация коммуникативных способностей; -умение вести диалог, учитывая позицию других участников деятельности; -умение разрешить конфликтную ситуацию
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	- готовность вести здоровый образ жизни; - знание и соблюдение мер безопасности на занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	-знание правил оказания первой помощи при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; -демонстрация умения оказывать первую помощь на занятиях
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - готовность к служению Отечеству, его защите;	-проявление активной жизненной позиции; -проявление уважения к национальным и культурным традициям народов РФ; -уважение общечеловеческих и демократических ценностей; -демонстрация готовности к исполнению воинского долга;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	-активность и качественная работа на занятиях по физической культуре; -готовность вести здоровый образ жизни; -занятия в спортивных секциях; -отказ от курения, употребления алкоголя; -забота о своём здоровье и здоровье окружающих;
<b>метапредметные результаты</b>	
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	-демонстрация способности использовать регулятивные, познавательные, коммуникативные учебные действия в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками	-демонстрация готовности учебного сотрудничества с преподавателями и



использованием специальных средств и методов двигательной активности;	сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	-демонстрация знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; -использование различных методов решения практических задач
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	-эффективный поиск необходимой информации; -использование различных источников информации, включая электронные; -демонстрация способности самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных учебных задач;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	-знание правил и техники различных спортивных игр; -умение использовать двигательные навыки в ходе участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	-демонстрация умения использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; -самоанализ и коррекция результатов собственной работы -умение оценивать свою собственную деятельность, анализировать и делать правильные выводы
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	-демонстрация способности использовать регулятивные, познавательные, коммуникативные учебные действия в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
<b>ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ (ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ) ПО ЗАВЕРШЕНИЮ КУРСА В ФОРМЕ ЗАЧЕТА</b>	

**Обязательные контрольные задания для определения  
и оценки уровня физической подготовленности обучающихся**

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

### Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

### Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики	До 9	До 8	До 7,5

### **Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции. Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек на опоре высотой до 50см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).