

**Автономная некоммерческая профессиональная образовательная  
организация «Нижегородский колледж теплоснабжения и  
автоматических систем управления»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**


**13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование**

Н.Новгород

2022

Одобрено методической  
комиссией  
общеобразовательного цикла  
Протокол № 1 от 30.08.2022  
Председатель методической  
комиссии

 Н.К. Дружинина

Утверждаю  
Заместитель директора по  
учебно-методической работе  
 К.Н. Золотарев

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта среднего  
профессионального образования (далее – ФГОС) для специальности  
13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование

Организация-разработчик: Автономная некоммерческая профессиональная  
образовательная организация «Нижегородский колледж теплоснабжения и  
автоматических систем управления» (далее – АНПО «НКТС»)

Разработчик:

Филатов Алексей Николаевич, преподаватель АНПО «НКТС»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОБД.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
<b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>23</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОБД.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы:**

Рабочая программа дисциплины ОУД.05 «Физическая культура» общеобразовательного цикла является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование. Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для обучающихся очного отделения на 1 курсе в 1-ом и 2-ом семестрах учебного года.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ), составлена с учетом 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).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися 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 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 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).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть общими (общеучебными) компетенциями:

Код	Наименование
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

#### **1.4. Количество часов, отведенное на освоение программы общеобразовательной дисциплины, в том числе:**

максимальная учебная нагрузка – 175 часов;

обязательная аудиторная учебная нагрузка – 117 часов;

самостоятельная (внеаудиторная) работа – 58 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
	Компьютерные системы и комплексы
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего):</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
теоретические занятия	15
учебно-тренировочные занятия	92
учебно-методические занятия	10
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b> в том числе подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	<b>58</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

#### Темы индивидуальных проектов, рефератов, докладов, презентаций

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Современное состояние сферы физической культуры и спорта.
3. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте.
4. Физическая культура личности.
5. Основные функции физической культуры и спорта в системе высшего образования.
6. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий по видам спорта.
7. Требования к занимающимся физической культурой и спортом.
8. Меры безопасности при проведении занятий физической культуры. Меры предупреждения травматизма.
9. Понятие «физическая культура и спорт».
10. Гигиенические требования при проведении занятий.
11. Основные понятия теории физической культуры и спорта, определения ее компонентов.
12. Цели, задачи и формы организации физического воспитания.
13. Меры предупреждения травматизма при выполнении физических упражнений.
14. Методы самооценки работоспособности.
15. Оптимальный двигательный режим на занятиях физической культурой и спортом.
16. Особенности проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
17. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.

18. Применение средств физической культурой для коррекции работоспособности, усталости, утомления.
19. Влияние самооценки на адаптацию к спортивной деятельности.
20. Какие методики существуют для изучения адаптированности к физической деятельности?
21. Назовите особенности организма человека как единой саморазвивающейся биологической системы.
22. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
23. Классификация общеразвивающих упражнений.
24. Характерные особенности общеразвивающих упражнений.
25. Методы проведения общеразвивающих упражнений.
26. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами.
27. Составление комплексов ОРУ. Подбор упражнений.
28. Анаэробные и аэробные упражнения.
29. ОРУ для развития скоростных качеств.
30. ОРУ для развития гибкости и ловкости.
31. ОРУ для развития силы и выносливости.
32. Средства ОФП (Общей физической подготовки).
33. Методы ОФП (Общей физической подготовки).
34. Строевые и порядковые упражнения.
35. Упражнения на координацию движений.
36. Формы занятий физическими упражнениями.
37. Учебно-тренировочные занятия, как основная форма обучения физическим упражнениям.



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>	<b>Лекционные занятия:</b>	<b>25</b>	
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание современного состояния физической культуры и спорта. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).	3	1
1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	5	1
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.	5	1
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	5	1
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.	5	1

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	3	1
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>30</b>	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	<b>Практическое занятие:</b> Ознакомление с техникой выполнения. Специально-беговые упражнения. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	4	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Кроссовая подготовка - бег по пересеченной местности.	2	
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	<b>Практическое занятие:</b> Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Фазы бега старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на длинные дистанции. Сдача контрольных нормативов.	8	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Участие обучающихся в соревнованиях по легкой атлетике.	4	
Тема 1.3. Техника прыжков. Техника метания	<b>Практическое занятие:</b> Ознакомление с техникой прыжков. Фазы прыжков (разбег, отталкивание, полет и приземление). Техника прыжка в длину с разбега и с места. Ознакомление с техникой метания. Метание мяча, гранаты, ядра на дальность и в цель.	4	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Ознакомление с техникой прыжков в высоту. Способы прыжков. Ознакомление с техникой метания снарядов различными способами.	2	
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	<b>Практическое занятие:</b> Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Совершенствование	4	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Посещение спортивных секций по лёгкой атлетике.	2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>30</b>	

<b>Волейбол</b>			3
Тема 2.1. Технические элементы игры в волейбол	<b>Практическое занятие:</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой, блокирование одиночное и групповое. Контрольные нормативы по технике игры.	10	3
Тема 2.2. Тактические действия игры в волейбол	<b>Практическое занятие:</b> Тактика нападения, тактика защиты. Индивидуальные и групповые действия игроков. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.	10	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.	5	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Посещение спортивной секции по волейболу	5	
<b>Раздел 3. Спортивные игры Баскетбол</b>		<b>30</b>	
Тема 3.1. Технические элементы игры в баскетбол	<b>Практическое занятие:</b> Стойки и передвижения игроков. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину после ведения, броски с точек и штрафные броски, вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Контрольные нормативы по технике игры.	10	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Посещение спортивной секции по баскетболу.	5	
Тема 3.2. Тактические действия игры в баскетбол	<b>Практическое занятие:</b> Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	10	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.	5	
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Бадминтон</b>		<b>21</b>	
Тема 4.1. Технические элементы игры в бадминтон	<b>Практическое занятие:</b> Ознакомление с техникой хватки ракетки, стоек, перемещений, удары открытой и закрытой стороной ракетки. Изучение техники подачи.	7	3

	<b>Самостоятельная работа:</b> Изучение правил по бадминтону. Судейство соревнований для учебной группы.	4	
Тема 4.2. Тактические действия игры в бадминтон	<b>Практическое занятие:</b> Изучение тактических действий игроков в защите и нападении при одиночной игре.	7	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Изучение правил по бадминтону Судейство соревнований для учебной группы.	3	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>	
Тема 5.1. Технические и тактические приемы в лыжных гонках	<b>Практическое занятие:</b> Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.	8	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия в спортивных секциях по лыжной подготовке. Участие в соревнованиях.	4	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>27</b>	
Тема 6.1. Общеразвивающие упражнения	<b>Практическое занятие:</b> Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнения с гантелями, упражнений с мячом, обручами; скакалками, выполнение упражнений (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнения комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	18	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление комплексов упражнений. 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). Виды испытаний по ступеням.	9	
<b>Итого:</b>		<b>175</b>	

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

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению реализации общеобразовательной дисциплины**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и инвентарь:

- беговая дорожка
- стартовые флажки
- палочки эстафетные
- яма для прыжков в длину
- брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка
- указатель расстояний для тройного прыжка
- сектор для метания мяча
- сектор для метания ядра
- указатели дальности метания
- ядра 0,5кг,0,7 кг
- турник уличный
- брусья уличные
- лыжи с ботинками
- палки лыжные
- рулетка металлическая
- шнур мерный
- секундомер
- набивной мяч
- мяч для метания
- набор для бадминтона (волан, ракетки)
- сетка для бадминтона
- гранаты учебные
- щит баскетбольный с кольцом и сеткой
- сетка волейбольная
- антенны волейбольные с карманами
- стойки волейбольные
- стенка гимнастическая
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической
- стол теннисный
- набор для настольного тенниса
- ракетки теннисные
- мяч гимнастический
- баскетбольные мячи
- волейбольные мячи
- перекладина для подтягивания

- перекладина для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту
- маты гимнастические
- гимнастические коврики
- скамейки гимнастические
- палки гимнастические
- обручи, скакалки
- гранаты учебные
- гантели разные, гири
- гриф для штанги, штанга
- стойка для штанги
- набор блинов для штанги
- весы напольные
- тонометр

### **3.2. Учебно-методический комплекс общеобразовательной учебной дисциплины, систематизированный по компонентам.**

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр.

### **3.3. Литература и информационно-коммуникационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники:**

1. Будейкина, Е. М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Е. М. Будейкина. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2021. — 26 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/107904>

2. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/105144>
3. Частные методики адаптивной физической культуры. В 2 частях. Ч.1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами психологического развития : учебное пособие / составители Е. С. Стоцкая. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 196 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/95632>

#### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики:  
<http://www.minsport.gov.ru>
2. Сайт всероссийской федерации волейбола: <http://www.volley.ru>
3. Сайт всероссийской федерации баскетбола: <http://www.russiabasket.ru>
4. Сайт всероссийской федерации легкой атлетики:  
<http://www.rusathletics.com>
5. Сайт всероссийской федерации по лыжным гонкам г. Москвы:  
<http://www.flgm.ru>
6. [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).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдачи контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и индивидуальных заданий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание домашних заданий
– 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	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание домашних заданий, докладов, рефератов, проектной деятельности
– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценка домашних заданий
– приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание сдачи контрольных нормативов, оценивание домашних заданий, проектной деятельности
– 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	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание сдачи контрольных нормативов, оценивание домашних заданий, проектной деятельности, учебных игр, дифференцированный зачет
– готовность к построению индивидуальной образовательной траектории и к самостоятельному использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценка домашних заданий, дифференцированный зачет
– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценка сдачи контрольных нормативов и норм ГТО, оценка домашних заданий
– 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	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценка сдачи контрольных нормативов; оценка домашних заданий; учебных спортивных игр, участие в соревнованиях, дифференцированный зачет
– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценка сдачи контрольных нормативов; оценка домашних заданий, рефератов, докладов, проектной



	деятельности, дифференцированный зачет
– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	наблюдение и оценка выполнения практических заданий
– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание домашних заданий, рефератов, докладов, проектной деятельности, сдача контрольных нормативов и норм ГТО, дифференцированный зачет
– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценка домашних заданий, рефератов, докладов, проектной деятельности
– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценка домашних заданий, учебных игр, рефератов, докладов, занятия в спортивных секциях, дифференцированный зачет
– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ	наблюдение и оценка выполнения контрольных работ, оценка домашних заданий, рефератов, докладов, проектной деятельности, дифференцированный зачет
– 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	наблюдение и оценка выполнения контрольных работ, оценка домашних заданий, рефератов, докладов, проектной деятельности, дифференцированный зачет
– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	наблюдение и оценка, оценка сдачи контрольных нормативов, учебных спортивных игр, участие в соревнованиях
– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	наблюдение и оценка выполнения контрольных заданий, оценивание домашних заданий, рефератов, докладов, проектной деятельности, дифференцированный зачет
– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание сдачи контрольных нормативов, оценка домашних заданий, учебных спортивных игр, дифференцированный зачет
– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценка сдачи контрольных нормативов, оценка домашних заданий, рефератов, докладов, проектной деятельности,

	дифференцированный зачет
– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценка сдачи контрольных нормативов, дифференцированный зачет
– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценивание сдачи контрольных нормативов, дифференцированный зачет
– 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)	наблюдение и оценка выполнения практических заданий, оценка сдачи контрольных нормативов норм ГТО, оценка домашних заданий, учебных игр, участие в спортивных секциях и соревнованиях по различным видам спорта, дифференцированный зачет

## Приложение № 1

### Критерии оценки выполнения обучающимися отчётной работы сообщения, доклада, реферата

Оцениваемые навыки	Критерии
<ul style="list-style-type: none"><li>- отношение к работе,</li><li>- умение организовывать свою работу,</li><li>- умение правильно с достаточной последовательностью, полнотой разрабатывать план написания сообщения, реферата, доклада</li><li>- умение раскрывать тему.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- реферат является самостоятельной работой обучающегося,</li><li>- структура реферата: титульный лист, оглавление, введение (актуальность, цель), состояние проблемы, собственные умозаключения, выводы и предложения, источники информации (не менее 5-ти),</li><li>- реферат должен быть сдан в срок,</li><li>- список источников информации оформлен в соответствии с госстандартом,</li><li>- содержание реферата строго соответствует заявленной теме</li></ul>

Приложение № 2

**Оценка уровня физических способностей обучающихся**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2.	Координационные	Челночный бег 310 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.	Выносливость	6-ти минутный бег, м	16	1 500 и выше	1 300-1 400	1 100 и ниже	1 300 и выше	1 050-1 200	900 и ниже
			17	1 500	1 300-1 400	1 100	1 300	1 050-1 200	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, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10	4	18	13-15	6

Приложение № 3

**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.	Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
4.	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5.	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6.	Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
8.	Координационный тест – челночный бег 3х10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
10.	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 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2.	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3.	Приседание на одной ноге,	8	6	4
4.	Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине	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 (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5