

БПОУ ВО «ГРЯЗОВЕЦКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

СОГЛАСОВАНО

Председатель правления

Племзавод - Колхоз "Аврора",



В.В.Жильцов

УТВЕРЖДАЮ:

Директор БПОУ ВО
«Грязовецкий политехнический
техникум»

А.С.Маслов
«28» августа 2020г.

**Рабочая программа
ОГСЭ 04. Физическая культура
по специальности: 35.02.16. Эксплуатация и ремонт
сельскохозяйственной техники и оборудования**

г.Грязовец
2020г.

РАССМОТРЕНО
на заседании цикловой комиссии по
общепрофессиональным дисциплинам и
профессиональным модулям отделения
«Механизация сельского хозяйства»

Протокол № 1
Председатель комиссии
Гладков Ю.Л.Гладков
(подпись)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ОМР

Ткаченко
E.A.Ткаченко

Рабочая программа предназначена для преподавания общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла студентам очной формы обучения специальности 35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования»

Рабочая программа составлена с учетом :

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Федерального закона от 08.06.2020 № 164-ФЗ "О внесении изменений в статьи 71-1 и 108 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования», приказ Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 № 1564 (зарегистрировано в Минюсте РФ 22.12.2016, регистрационный № 44896).
- федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2020 – 2021 учебный год.

Организация-разработчик:

БПОУ ВО «Грязовецкий политехнический техникум»

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина Физическая культура относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического циклов в системе подготовки по специальности 35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования»

Учебная дисциплина Физическая культура введена в учебный план в соответствии с пунктом 6.2 раздела «Требования к структуре программы подготовки специалистов среднего звена» Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования». При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части, реализация образовательной программы, завершающей освоение основной профессиональной образовательной программы, осуществляется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий вне зависимости от ограничений, предусмотренных в федеральных государственных образовательных стандартах или в перечне профессий, направлений подготовки, специальностей.

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Цель изучаемой учебной дисциплины: формирование физической культуры обучающегося и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
2. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
3. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
4. выполнять приемы страховки и самостраховки;
5. использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и в повседневной жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
2. основы здорового образа жизни;
3. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
4. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
5. правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
6. технику безопасности на занятиях во всех разделах учебной программы.

Техник (базовой подготовки) должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК.03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК.04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК.06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей

ОК.07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК.08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2 СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	158
в том числе:	
практические занятия	156
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	2
Промежуточная аттестация в форме <u>дифференцированного зачета</u> в <u>VIII</u> семестре.	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Методы и формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4
II курс. Раздел I.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18	Оценка техники выполнения двигательных действий.
Тема 1. Основы легкой атлетики	1. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях различными видами легкой атлетикой. Правила соревнований по легкой атлетике.	2	
	Практическое занятие: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника низкого старта. Беговые упражнения. Правила соревнований.		
Тема 2. Бег на короткие дистанции	1. Бег на короткие дистанции.	2	
	Практическое занятие: специальные упражнения бегуна: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег с ускорением, с хода, с высокого и низкого старта.		
	2. Техника низкого старта.	2	
	Практическое занятие: беговые упражнения, техника низкого старта, выбегание с низкого старта.		
	3. Бег 100 м с низкого старта.	2	

Тема 3. Прыжки		Практическое занятие: беговые упражнения, техника низкого старта, выбегание с низкого старта.		
	1.	Изучение техники прыжка в длину.	2	Норматив.
		Практическое занятие: бег 100 м на результат, техника прыжка в длину, беговые упражнения.		
	2.	Прыжок в длину на результат.	2	Норматив.
		Практические занятия: беговые упражнения, техника прыжка в длину на результат.		
Тема 4. Метания	1.	Техника метания гранаты: – на точность в цель (вертикальную и горизонтальную); – способом из-за головы, из-за головы через плечо; – на дальность.	2	
		Практические занятия: техника метания гранаты, развивающие упражнения по л/а, беговые упражнения.		
Кроссовая подготовка	1.	Техника бега на длинные дистанции.	2	Норматив.
		Практическое занятие: кроссовая подготовка Д.-2000 м, Ю.-3000 м.		
Прыжки	1.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	2	
		Практическое занятие: беговые упражнения, техника прыжка в высоту способом «перешагивание», фазы прыжка.		
Раздел II. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ				32
Тема 1. Волейбол	1.	Правила игры. Правила судейства соревнований. Техника подач снизу.	2	Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Практическое занятие: ОРУ, передвижения: влево, вправо, вперед и назад приставными шагами, с остановкой прыжком (влево, вправо, вперед), по звуковым, зрительным сигналам расстановка и передвижение игроков на площадке, совершенствование техники передач мяча.		
	2.	Техника верхней подачи.	2	
		Практическое занятие: ОРУ, совершенствование техники передач мяча.		

	3. Прием мяча после подачи. Тактические действия игроков в защите. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие: ОФП, техника владения мячом, техника блокирования, техника нижних подач, учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение техники верхней прямой и верхней боковой подач.	2	
4.	Техника передач мяча, подач мяча. Техника нападающего удара.	2	
	Практическое занятие: ОРУ, техника при передачи и подачи мяча, техника нападающего удара, учебная игра.		
	5. Учебная игра. Сдача нормативов по передачам.	2	Норматив.
	Практическое занятие: ОРУ, совершенствование техники владения мячом, сдача нормативов по передачам.		
6.	Отработка тактических приемов в игре.	2	
Тема 2. Баскетбол	Практическое занятие: ОФП, совершенствование техники владения мячом, учебная игра.		
	7. Сдача на результат техники подач мяча. Учебная игра.	2	Норматив.
	Практическое занятие: ОФП, совершенствование техники владения мячом, сдача норматива по подачам мяча.		
	8. Техника владения мячом.	2	
	Практическое занятие: ОРУ, беговые упражнения, совершенствование техники владения мячом: прием и подача сверху в движении (влево, вправо), учебная игра.		
	1. История возникновения, развития волейбола. Правила игры в б/б. Правила судейства соревнований.	2	
	Практическое занятие: ОРУ, расстановка студентов на площадке, основные правила игры, учебная игра.		
	2. Техника стоек, перемещений, передач, ловли мяча, основных приемов игры	2	
	Практическое занятие: ОРУ, бег с изменением скорости и направления движения, остановки, повороты по звуковым и зрительным сигналам, техника стоек и перемещений, передач и ловли мяча. Ведение мяча в различных стойках.		
	3. Техника передач, броска мяча в кольцо.	2	
	Практическое занятие: беговые упражнения, совершенствование техники ловли и передачи мяча, в движении, со сменой мест, техника броска в кольцо, ведение мяча в различных стойках.		
	4. Техника 2-шага бросок.	2	
	Практическое занятие: совершенствование техники пробивания штрафных бросков, техника 2-шага бросок, передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком, учебная игра.		

	соревнований по баскетболу.		
5.	Пробивание штрафных бросков. Судейство игры.	2	
	Практическое занятие: ОФП, беговые упражнения, совершенствование техники штрафных бросков, учебная игра.		
6.	Техника игры в защите.	2	
	Практическое занятие: ОРУ, беговые упражнения, 2-шага бросок, передачи мяча в движении, виды защиты.		
7.	Техника игры в нападении.	2	
	Практическое занятие: ОФП, 2-шага бросок, передача в движение, совершенствование техники ведения, передачи и ловли мяча.		
8.	Техника владения мячом.	2	
	Практическое занятие: ОРУ, беговые упражнения, совершенствование техники элементов б/б, двусторонняя игра.		
Раздел III.	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16	Оценка техники выполнения двигательных действий.
Тема 1. Основы лыжного спорта	1. История возникновения и развития лыжного спорта. Виды лыжного спорта. Правила соревнований по лыжным гонкам.	2	
	Практическое занятие: правила соревнований по лыжным гонкам, правила пользования лыжным инвентарем.		
	2. Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Правила пользования лыжным инвентарем. Строевые упражнения на лыжах.	2	
	Практическое занятие: построение в колонну, шеренгу. Передвижение в колонну по 1-му, по 2. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», поворотов на месте, правила техники безопасности и пользования лыжным инвентарем.		
	правила пользования лыжным инвентарем.		
Тема 2. Передвижения на лыжах	1. Техника ППДХ.	2	
	Практическое занятие: совершенствование техники ППДХ, развитие выносливости, прохождение дистанции 4 км в умеренном темпе.		

2.	Переход от попеременных ходов к одновременным. Практическое занятие: ОФП, совершенствование техники лыжных ходов.	2
3.	Техника поворотов. Практическое занятие: ОФП, совершенствование техники подъемов и спусков, техника поворотов..	2
4.	Техника торможений. Практическое занятие: способы торможений «плугом», «упором», совершенствование техники лыжных ходов.	2
5.	Применение лыжных ходов с учетом рельефа местности. Практическое занятие: совершенствование техники передвижения на лыжах, применение лыжного хода с учетом рельефа.	2
6.	Прохождение дистанции в условиях соревнований. Практическое занятие: совершенствование лыжных ходов, прохождение дистанции Д.-3000 м, Ю.-5000 м.	2

Раздел IV.

ТУРИЗМ

5

1.	Техника безопасности во время туристического похода. Виды туризма. Выбор маршрута, подбор продуктов и инвентаря. Практическое занятие: виды туризма: пеший, автомобильный, водный, велосипедный и др, правила по технике безопасности во время туристического похода, оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях.	2
2.	Правила укладки, подготовки туристического рюкзака. Правила передвижения во время туристического похода. Практическое занятие: правила укладки, подготовки тур. рюкзака, передвижения.	2
3.	Способы преодоления труднопроходимой местности. Практическое занятие: способы преодоления местности.	1

ВСЕГО	71	
III курс		
Раздел I.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
		18
Тема 1. Бег на средние дистанции	1. Бег на средние дистанции. Техника бега по повороту. Практические занятия: беговые упражнения, техника бега по повороту, бег на средние дистанции. 2. Бег по твердому и мягкому грунту. Практические занятия: беговые упражнения, ОРУ, совершенствование техники бега на средние дистанции. 3. Пробегание дистанции 1000 м в условиях соревнований. Практическое занятие: ОФП, беговые упражнения, пробегание дистанции.	2 2 2 2 Норматив.
Тема 2. Прыжки.	1. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Практическое занятие: беговые упражнения, совершенствования техники бега на средние дистанции, прыжковые упражнения. 2. Техника прыжка в длину способом «ножницы». Практическое занятие: беговые и прыжковые упражнения, изучение техники прыжка в длину. 3. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Практическое занятие: совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание», беговые упражнения.	2 2 2 2 2
Тема 3. Метание, эстафета.	1. Техника метания гранаты: – на точность в цель (вертикальную и горизонтальную); – способом из-за головы, из-за головы через плечо; – на дальность. Практическое занятие: беговые упражнения, техника метания гранаты. 2. Метание гранаты на дальность. Техника эстафетного бега. Практическое занятие: беговые упражнения, техника эстафетного бега.	2 2

	3.	Техника эстафетного бега. Практическое занятие: беговые упражнения, способы передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.	2	
Раздел II.	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			10
Тема Передвижени я на лыжах	1.	Техника одновременно бесшажного и одношажного ходов. Практическое занятие: ОРУ, совершенствование лыжных ходов	2	Оценка техники выполнения двигательных действий.
		Самостоятельная работа обучающихся: техника лыжных ходов.	2	
	2.	Техника коньковых ходов. Практическое занятие: ОФП, совершенствование коньковых ходов.	2	
	3.	Техника перехода с одного лыжного хода на другой с попеременно двухшажного на одновременные хода. Практическое занятие: ОРУ, совершенствование лыжных ходов. двуихшажного на одновременные хода	2	
	4.	Способы преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой». Практическое занятие: ОРУ, совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой с попеременно двухшажного на одновременные хода, способы преодоления подъемов.	2	
	5.	Техника торможений. Практическое занятие: совершенствование техники торможений «плугом», «упором», лыжных ходов.	2	
РАЗДЕЛ III.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			24
Тема 1.	1.	Техника передач мяча.	2	Оценка техники выполнения двигательных действий.

Волейбол.		Практическое занятие: повторение правил игры, ОРУ, повторение техники передач мяча, совершенствование техники передвижения волейболиста.		
	2.	Техника приема и передачи мяча.	2	
		Практическое занятие: ОРУ, техника приема и передачи, совершенствование техники нижних подач, двусторонняя игра.		
	3.	Техника верхней прямой подачи.	2	
		Практическое занятие: совершенствование техники владения мячом, техника верхней прямой подачи, учебная игра.		
	4.	Техника нападающего удара, блокирования. Судейство игры.	2	
		Практическое занятие: ОРУ, совершенствование техники элементов в/б, техника нападающего удара и блокирования, двусторонняя игра.		
	5.	Техника нападающего удара, блокирования. Судейство игры.	2	
		Практическое занятие: ОРУ, совершенствование техники нападающего удара и блокирования, двусторонняя игра.		
	6.	Технико-тактические действия игроков.	2	
		Практическое занятие: беговые упражнения, совершенствование техники передач, подач мяча, технико-тактические действия игроков. Учебная игра.		
Тема 2. Баскетбол.	1.	Техника передач и ловли мяча, техника передвижения.	2	
		Практическое занятие: беговые упражнения, совершенствование техники передач, передвижения, броски в кольцо		
	2.	Бег с измененным направлением с ведением мяча.	2	
		Практическое занятие: ОРУ, ведение мяча в различных стойках. Бег с измененным направлением, учебная игра.		
	3.	Техника пробивания штрафных бросков.	2	

	Практическое занятие: тактические действия при игре, совершенствование 2-шага бросок, двусторонняя игра.		
4.	Техника бросков мяча 1-ой и 2-мя руками.	2	
	Практическое занятие: беговые упражнения, ОРУ, совершенствование техники броска в кольцо.		
5.	2-шага бросок после ведения с передачей мяча.	2	
	Практическое занятие: беговые упражнения, совершенствование техники ведения мяча.		
6.	Техника элементов б/б, судейство игры.	2	
	Практическое занятие: беговые упражнения, ОРУ, совершенствование техники элементов б/б, учебная игра, судейство игры.		

Всего 54

IV курс

Раздел I.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тема 1. Техника бега на короткие дистанции.	Техника бега на короткие дистанции.	2	
	Практическое занятие: ОРУ, беговые упражнения, совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
Тема 2. Бег на средние дистанции.	Техника бега на средние дистанции.	2	
	Практическое занятие: ОРУ, беговые упражнения, совершенствование техники бега на средние дистанции.		
Тема 3. Бег на длинные дистанции.	Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	2	
	Практическое занятие: ОРУ, беговые упражнения, совершенствование техники бега на длинные дистанции.		

Раздел II.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

10 Оценка техники выполнения двигательных действий.

Тема Передвижени	1.	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.	2	
		Практическое занятие: ОРУ, правила ТБ, совершенствование лыжных ходов		
	2.	Передвижение до 6 км.	2	
		Практическое занятие: ОФП, совершенствование техники попеременных двухшажного и бесшажного ходов, передвижение до 6 км.		
	3.	Техника одношажного и одновременного двухшажного ходов.	2	
		Практическое занятие: ОРУ, совершенствование техники одношажного и одновременного		

	двуихшажного ходов до 5 км.		
	Самостоятельная работа: ОФП, техника перехода с одного лыжного хода на другой с попеременно двуихшажного на одновременные хода	2	
4.	Применение техники лыжных ходов в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.	2	
	Практическое занятие: ОРУ, совершенствование техники лыжных ходов, применение тыжных ходов в зависимости от рельефа.		
	Самостоятельная работа: ОФП, беговые упражнения.	2	
5.	Техника торможений.	2	
	Практическое занятие: совершенствование техники торможений «плугом», «упором», коньковых лыжных ходов, передвижение до 6 км.		
	Самостоятельная работа: ОФП.	2	
Раздел VI. Промежуточный контроль		2	
1.	Выполнение заданий для определения уровня физической, технической и теоретической подготовки.	2	Тест.
	Консультация (групповая): подготовка к дифференцированному зачету, разбор вопросов теоритической подготовки.		
ОБЩИЙ ИТОГ		160	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Дисциплина физическая культура требует для проведения практических занятий:

- спортивный зал (с баскетбольным и волейбольным инвентарем),
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий,
- лыжную базу с лыжехранилищем.

3.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература:

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П.

Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с

Дополнительная литература:

1. В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. - М.: Просвещение, 2018 г.
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с.- Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников,

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Контрольная работа предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки студентов, поступивших в учебное заведение. Контрольная работа проводится, как правило, в конце первого полугодия и позволяет ввести корректировку в программу изучения учебной дисциплины в зависимости от результатов выполнения учебных нормативов.

Зачёт. Зачет проводится ежегодно в конце учебного года и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела -юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины); - девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену. При проведении зачета предусмотрена вариативная часть, которая разрабатывается и утверждается учебным заведением.

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
Знания: роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
основ здорового образа жизни	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
ОК.01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам ОК.03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие ОК.04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по

<p>ОК.06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей</p> <p>ОК.07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ОК.08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>
--	---

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разрабатывается учебным заведением самостоятельно на основе примерной программы. Общий объем учебных часов на учебную дисциплину «Физическая культура» зависит от числа учебных недель, предусмотренных учебным планом конкретной профессии или специальности. На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Для студентов отнесенных к специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам.

Структура примерной программы предполагает освоения в первый год обучения раздела Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков, который обязателен для изучения и в котором предусматривается изучение тем:

- Физическое состояние человека и контроль за его уровнем;
- Основы физической подготовки;
- Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками.
- Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков

ФГОС СПО предусмотрено 2 часа теоретических занятий, содержание которых приведено во введении.

Необходимый теоретический материал излагается также на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций.

Во второй год обучения планируется формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры: изучение социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни

развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств обучающихся, профессионально-прикладная физическая подготовка; освоение специальных двигательных умений и навыков. Третий и четвертый год обучения предусматривают совершенствование полученных ранее навыков и умений и активное участие студентов в качестве организаторов и руководителей спортивно-оздоровительных мероприятий.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» образовательного учреждения должна быть составлена с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения, имеющихся в образовательном учреждении, и использовать различные средства и методы физической культуры и спорта, виды спорта с целью формирования общих и профессиональных компетенций обучающихся. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах (12-15 чел.)

Методико-практические занятия предусматривают освоение и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения и др.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной и волонтерской деятельности.

Одной из задач преподавателей, ведущих занятия по дисциплине «Физическая культура», является выработка у студентов осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений дисциплины для дальнейшей жизни и работы по избранной специальности (профессии). Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

Принципами организации учебного процесса являются:

- объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие студентов в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

С целью более эффективного усвоения студентами материала данной дисциплины рекомендуется при проведении практических занятий использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей. Примерные контрольные нормативы по проверке овладения жизненно важными умениями и навыками приведены в таблице 2.

Утверждены
приказом Минспорта России
от «08» июля 2014 г. № 575

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами и рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или	18	25	30	18	25	30

	стойку, дистанция – 10 м (очки)						
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полоатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185

6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиятлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из	15	20	25	15	20	25

	положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)					
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км				
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00

3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14

10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

* Для беснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам¹:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму

Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиятлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120

В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

¹ Пункт 15 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309) (далее – Положение).