

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Алексеевский аграрный колледж»

Утверждаю

Директор ГАПОУ «Алексеевский
аграрный колледж»

А.В. Симашева

« 26 » 06 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

• ОУД 06 Физическая культура

программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии

23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин

2025 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:
- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения России № 355 от 24 мая 2022г, зарегистрированного Министерством юстиции России (регистрационный № 68984 от 24 июня 2022г) по специальности 23.01.06 «Машинист дорожных и строительных машин».

- на основе примерной программы «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, 2022 г. ФГБОУ ДПО ИРПО.

Организация-разработчик: ГАПОУ «Алексеевский аграрный колледж»

Разработчик:

Дубровина Л.М. –преподаватель. Принято на заседании педагогического совета протокол №1 от 26.08.2025г

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Область применения рабочей программы: Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППКРС по специальности СПО 23.01.06 **Машинист дорожных и строительных машин**, реализуемой в ГАПОУ «Алексеевский аграрный колледж»

1.1.

1.1. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС: дисциплина входит в состав общеобразовательного цикла.

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

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

– **и** Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

– **о** Влияние роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– **ос** Основы здорового образа жизни.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые образовательные
	Общие ¹

<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно различным контекстам</p>	<p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>базовыми логическими действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>базовыми исследовательскими действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы доказательства своих утверждений, задавать параметры критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность,
---	--

	<p>прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике. <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности 	
<p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности</p>	<p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>работой с информацией:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; - создание текстов в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; - оценивание достоверности, легитимности информации, ее соответствия правовым и морально-этическим нормам; использование средств информационных и 	<p>ПР6 06. Сформированность представлений о применении беспилотных летательных аппаратов и морских беспилотных аппаратов; понимание о возможностях применения современных достижений научно- технического прогресса в условиях современного боя.</p>

	<p>коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p>- владение навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.</p> <p>В части ценности научного познания:</p> <p>- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</p> <p>- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;</p> <p>осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе</p>	
<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p>	<p>Овладение универсальными регулятивными действиями: самоорганизации:</p> <p>-самостоятельное осуществление познавательной деятельности, выявление проблемы, постановка и формулирование собственных задач в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p>- самостоятельное составление плана решения проблем с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям;</p> <p>способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p>	<p>ПР6 01. Знание основ законодательства Российской Федерации, обеспечивающие национальную безопасность и защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о государственной политике в области обеспечения государственной и общественной безопасности, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера.</p> <p>ПР6 07. Сформированность</p>

	<p>использование приемов рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; • эмоционального интеллекта, предполагающего сформированность: <ul style="list-style-type: none"> – внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; - эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; - социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты. <p>В части духовно-нравственного воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность нравственного сознания, этического поведения; - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; - осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; - ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России. 	<p>необходимого уровня военных знаний как фактора построения профессиональной траектории, в том числе в образовательных организациях, осуществляющих подготовку кадров в интересах обороны и безопасности государства, обеспечении законности и правопорядка.</p>
--	---	---

<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>совместной деятельностью:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимание и использование преимуществ командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека. <p>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению. Овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.</p>	<p>ПР6 14. Знание основ безопасного, конструктивного общения, умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им</p>
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать</p>	<p>Осознание обучающимися российской гражданской идентичности.</p> <p>Целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов</p>	<p>ПР6 03. Сформированность представлений о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил</p>

<p>осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>Российской Федерации, исторических и национально- культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы.</p> <p>В части гражданского воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; - готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; <p>патриотического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; <p>идейная убежденность, готовность к служению и защите</p>	<p>Российской Федерации в обеспечении защиты государства; знание положений Общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации.</p> <p>ПР6 15. Сформированность нетерпимости к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; знания о способах безопасного поведения в цифровой среде; умение применять их на практике; умение распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им;</p> <p>ПР6 16. Сформированность представлений об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства деструктивной идеологии, в том числе экстремизма, терроризма; овладение знаниями о роли государства в противодействии терроризму; умение различать приемы вовлечения в деструктивные сообщества, экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знание порядка действий при объявлении разного уровня террористической опасности, при угрозе совершения террористического акта;</p>
--	---	---

	<p>Отечества, ответственность за его судьбу; освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности 	<p>совершении террористического акта; проведении контртеррористической операции</p>
<p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени</p>	<p>В части экологического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; - планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; - расширение опыта деятельности экологической направленности; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности. 	<p>ПР6 05. Сформированность представлений о боевых свойствах и поражающем действии оружия массового поражения, а также способах защиты от него.</p> <p>ПР6 09. Сформированность представлений о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными способами предупреждения опасных ситуаций; знание порядка действий в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ПР6 10. Сформированность представлений о важности соблюдения правил дорожного движения всеми</p>

		<p>участниками движения. Знание основ и правил безопасного поведения на транспорте, умение применять их на практике, знание о порядке действий в опасных и чрезвычайных ситуациях на транспорте.</p> <p>ПР6 11. Овладение знаниями о способах безопасного поведения в природной среде; умением применять их на практике; знание порядка действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформированность представлений об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования.</p> <p>ПР6 12. Знание основ пожарной безопасности; умение применять их на практике для предупреждения пожаров; знание порядка действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знание прав и обязанностей граждан в области пожарной безопасности.</p>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе	<p>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению.</p> <p>Наличие мотивации к обучению и личностному развитию.</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: самоорганизации:</p>	<p>ПР6 13. Владение основами медицинских знаний: владение приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; сформированность представлений об инфекционных и</p>

Код	Личностные результаты воспитания
ЛР 20	Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	108
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	96
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины « Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Формируемые компетенции
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>
Теория-2 Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка-21				
	1/1-2	Техника безопасности на уроках по физической культуре	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/3	ПЗ Техника низкого старта и стартового разгона	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/4	ПЗ Техника финиширования	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2/5-6	ПЗ Техника бега на короткие дистанции, бег 100 м,	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2/7-8	ПЗ Выполнение нормативов в беге на 30 и 60м.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2/9-10	ПЗ Эстафетный бег 4×100 м	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2/11-12	ПЗ Эстафета 4×400 м	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/13	ПЗ Техника бега по прямой дистанции с различной скоростью	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2/14-15	ПЗ Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/16	ПЗ Техника отталкивания в прыжках в длину с места	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/17	ПЗ Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/18	ПЗ Прыжки в высоту способом: «прогнувшись»	1	ОК 01, ОК 04,

				ОК 08
	1/19	ПЗ Прыжки в высоту способом: перешагивания, «ножницы», перекидной;	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2/20-21	ПЗ Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2/22-23	ПЗ «Челночный бег 3x10 м»	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2 Спортивные игры-37 2.1 Волейбол-29	1/24	Теоретические сведения о волейболе.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/25	ПЗ Техника безопасности во время занятий волейболом.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1/26	ПЗ Правила игры в волейболе	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2/27-28	ПЗ Подготовительные и имитационные упражнения.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2/29-30	ПЗ Упражнения с набивными мячами.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2/31-32	ПЗ Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2/33-34	ПЗ Двусторонняя игра в волейбол	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2/35-36	ПЗ Совершенствование техники нижней прямой подачи	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2/37-38	ПЗ Бросковые упражнения для обучения верхней прямой подачи	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2/39-40	ПЗ Бросковые упражнения для обучения техники нападающего удара	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2/41-42	ПЗ Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер)	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2/43-44	ПЗ Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер)	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2/45-46	ПЗ Тактические упражнения для обучения индивидуальным действиям игроков	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2/47-48	ПЗ Совершенствование техники волейбольных подач	2	ОК 01, ОК 04,

2.2 Баскетбол-8				ОК 08	
	2/49-50	ПЗ Обучение приему мяча с подачи в зону 3-го номера.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	2/51-52	ПЗ Выполнение контрольного норматива «игра в парах через сетку»	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	2/53-54	ПЗ Техника перемещений	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	2/55-56	ПЗ Прием и передача мяча в движении	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	2/57-58	ПЗ Обучение приему мяча одной рукой без выхода вперед	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	2/59-60	ПЗ Обучение приему мяча одной рукой с выходом вперед	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	2/61-62	ПЗ Двусторонняя игра в волейбол	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	2/63-64	ПЗ Прием и передача мяча из различных и.п.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	2/65-66	ПЗ Техника игры от сетки (подъем мяча, доводка его до партнера, перевод мяча на сторону соперника)	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	2/67-68	ПЗ Нападающий удар в парах	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	2/69-70	ПЗ Двусторонняя игра в волейбол	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	2/71-72	Дифференцированный зачет	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	2/73-74	ПЗ Тренировка 1-3-2 (прием 1 номер, пас 3, атака со 2 номера)	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	2/75-76	ПЗ Тренировка 6-3-4 (прием 6 номер, пас 3, атака с 4 номера)	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	2/77-78	ПЗ Техника игры в нападении (передвижения, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча)	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	2/79-80	ПЗ Способы держания мяча, держание мяча при передаче, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ловля мяча	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	2/81-82	ПЗ Ловля мяча: летящего на средней высоте, летящего высоко, летящего низко	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	2/83-84	ПЗ Ведение мяча: высокое и низкое	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	

				ОК 08	
	2/85-86	ПЗ Ведение мяча с изменением скорости	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	2/87-88	ПЗ Передачи мяча одной рукой от плеча, "крюком", снизу, сбоку (без отскока и с отскоком мяча от площадки)	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	2/89-90	ПЗ Ведение мяча с изменением направления, скорости, эстафеты	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	2/91-92	ПЗ Выполнение контрольного норматива по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди за 30 сек).	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	2/93-94	ПЗ Двусторонняя игра в баскетбол	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
3. Гимнастика, акробатика-13	1/95	Требования по технике безопасности во время занятий гимнастикой и акробатикой	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	2/96-97	ПЗ Техника акробатических упражнений	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	2/98-99	ПЗ Комплекс упражнений на развитие равновесия, гибкости, координации движений	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	2/100-101	ПЗ Кувырки вперед, назад, мост из положения стоя, стойка на лопатках, ласточка, шпагат, полушпагат	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	2/102-103	ПЗ Техника опорного прыжка через коня	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	2/104-105	ПЗ Техника опорного прыжка через козла	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	1/106	ПЗ Комплекс ритмической гимнастики	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	1/107	ПЗ Сдача нормативов- пресс, отжимание, прыжки в длину с места	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	1/108	Дифференцированный зачет	<u>1</u>		
ИТОГО:			<u>108</u>		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, антенны;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка;
- гранаты, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки т.п.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

В.И. Лях. Физическая культура. 10-11 классы.- М.: Просвещение, 2020 г. Электронная форма учебника

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Критерии оценки
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать : - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения. Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.	При оценке знаний обучающихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.
Должен уметь : - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных	Методы оценки результатов: – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе	<i>Уровень физической подготовленности обучающегося:</i> <i>Отметка «5»:</i> <i>Исходный показатель соответствует высокому уровню</i>

и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	<p>которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках.</p> <p>Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры. Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи) Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения обучающимся функций судьи. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p>Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>	<p><i>подготовленности, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре и высокому приросту обучающегося;</i> <i>Отметка «4»:</i> <i>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста;</i> <i>Отметка «3»:</i> <i>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту;</i> <i>Отметка «2»:</i> <i>Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</i></p>
---	---	--

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/ п	Физичес кие способно сти	Контрольн ое упражнений (тест)	Возра ст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	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 3×10 м (сек.)	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	25,50	27,20	б/вр
3. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	35	30
7. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3

8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5