

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

**РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО**

на заседании Педагогического Совета  
СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель Педагогического Совета  
Директор СПб ГБПОУ  
«Автомеханический колледж»

Протокол №\_\_

\_\_\_\_\_ /Р.Н. Лучковский/

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

Приказ № \_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
общеобразовательной  
учебной дисциплины**

**ОДБ. 08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 22.02.08 СВАРОЧНОЕ ПРОИЗВОДСТВО (БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА)  
23.02.01 ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРЕВОЗОК И УПРАВЛЕНИЕ НА ТРАНСПОРТЕ (ПО ВИДАМ)  
(БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА)*

*СРОК ОБУЧЕНИЯ – 3ГОДА 10 МЕСЯЦЕВ*

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности, входящей в состав укрупнённой группы специальности:

*22.02.06 Сварочное производство;*

*23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте*

**Организация-разработчик:**

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Автомеханический колледж»

**Разработчики:**

Майкова Ольга Владимировна, руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»;

Некрасова Светлана Валентиновна, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

**РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ** на заседании Методической комиссии гуманитарного цикла СПб ГБПОУ «Автомеханический колледж»

Протокол № 11 от «28» июня 2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	19
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	21

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ.08 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы. Составлена с учетом примерной программы по физической культуре в соответствии с ФГОС СОО по специальности среднего профессионального образования, входящей в состав укрупненной группы специальности:

22.02.06 Сварочное производство

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте

## **1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

В пределах ОПОП дисциплина входит в общеобразовательный цикл и изучается как базовый учебный предмет

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- метапредметных:
  - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
  - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
  - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- предметных:
  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающихся 234 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 117 часов;  
самостоятельной работы студента 117 часов.

## 2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>234</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>115</b>
лекции	<b>2</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах О.Ф.П., не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующий прирост в уровне развития физических качеств.	
Итоговая аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета	<b>2</b>

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Основы здорового образа и стиля жизни	Содержание учебного материала	2	1	
	1	Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.		
	2	Компоненты здорового образа жизни.		
	Самостоятельная работа		2	
	1	Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета.		
	2	Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	Содержание учебного материала	6	1,2	
	1	Техника бега на короткие дистанции		
	2	Техника бега по прямой		
	3	Техника финиширования		
	4	Бег 30 м.		
	5	Бег 60 м.		
	6	Бег 100 м.		
	Самостоятельная работа		6	
	1	Закрепление и совершенствование техники.		
	2	Комплекс упражнений для укрепления свода стопы		
	3	Комплекс упражнений на растягивание		
	4	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки		
	5	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств		
6	Методика самомассажа			
<b>Тема 2.2.</b> Эстафетный бег	Содержание учебного материала	3	1,2	
	1	Техника эстафетного бега		

	2	Техника передачи эстафетной палочки		
	3	Эстафетный бег 4*100		
	Самостоятельная работа		3	
	1,2,3	Выполнение комплекса упражнений на дыхание		
<b>Тема 2.3.</b> Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала		8	1,2
	1	Техника бега на средние и длинные дистанции		
	2	Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование		
	3,4,5	Особенности техники кроссового бега		
	6	Бег 500м.		
	7,8	Бег 1000м.		
	Самостоятельная работа		8	
1,2,3,4,5,6,7,8	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений			
<b>Тема 2.4.</b> Прыжок в длину с места способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала		3	1,2
	1	Техника прыжка в длину с места способом «согнув ноги»		
	2	Техника отталкивания и приземления		
	3	Техника прыжка в полной координации		
	Самостоятельная работа		3	
1,2,3	Комплекс упражнений прыжков на скакалке			
<b>Тема 2.5.</b> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала		4	1,2
	1	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	2	Техника разбега в сочетании с отталкиванием		
	3	Техника движения в полете с приземлением		
	4	Техника прыжка в полной координации		
	Самостоятельная работа		4	
1,2,3,4	Закрепление и совершенствование техники.			
<b>Тема 2.6.</b> Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы»	Содержание учебного материала		4	1,2
	1	Техника прыжка в высоту с разбега способом «ножницы»		
	2	Техника разбега в сочетании с отталкиванием		
	3	Техника перехода через планку с приземлением		
	4	Техника прыжка в полной координации		
	Самостоятельная работа		4	
1,2,3,4	Упражнения для развития прыгучести			
<b>Тема 2.7.</b> Метание гранаты	Содержание учебного материала		2	1,2
	1	Техника метания гранаты		

	2	Техника держания и выбрасывания гранаты		
	Самостоятельная работа		2	
	1,2	Упражнения для развития силы мышц рук		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Баскетбол. Ловля и передача мяча.	Содержание учебного материала		2	1,2
	1	Стойка баскетболиста. Способы передачи и ловли двумя руками от груди на месте и в движении		
	2	Способы передачи и ловли одной рукой от плеча		
	Самостоятельная работа		2	
	1	Пальцевая гимнастика		
	2	Упражнения для развития ловкости		
<b>Тема 3.2.</b> Ведение и перемещения	Содержание учебного материала		3	1,2
	1	Ведение мяча на месте		
	2	Ведение мяча в движении		
	3	Ведение мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока		
	Самостоятельная работа		3	
	1,2,3	Упражнения для развития координации		
<b>Тема 3.3.</b> Броски	Содержание учебного материала		7	1,2
	1	Броски по кольцу двумя руками разными способами		
	2	Броски по кольцу одной рукой разными способами		
	3	Штрафной бросок разными способами		
	4,5	Трехочковый бросок разными способами		
	6,7	Ведение, два шага, бросок		
	Самостоятельная работа		7	
	1,2,3,4	Пальцевая гимнастика		
	5,6,7	Правила игры в баскетбол		
<b>Тема 3.4.</b> Вырывание и выбивание мяча	Содержание учебного материала		2	1,2
	1	Техника вырывания мяча		
	2	Техника выбивания мяча		
	Самостоятельная работа		2	
	1	Правила игры в баскетбол		
	2	Упражнения для развития выносливости		
<b>Тема 3.5.</b> Волейбол. Стойка	Содержание учебного материала		4	1,2
	1	Стойка волейболиста, способы перемещения на площадке		

волейболиста, перемещения	2	Остановка шагом, прыжком	4	
	3,4	Сочетание способов перемещений с техническими приемами		
	Самостоятельная работа			
<b>Тема 3.6.</b> Передача и прием мяча	1,2,3,4	Правила игры в волейбол	5	1,2
	Содержание учебного материала			
	1,2	Передача и прием мяча сверху		
	3,4	Передача и прием мяча снизу		
	5	Чередование способов передачи и приема мяча		
	Самостоятельная работа			
<b>Тема 3.7.</b> Подача мяча	1,2,3,4,5	Упражнения для развития координации	5	1,2
	Содержание учебного материала			
	1,2	Нижняя прямая подача		
	3	Нижняя боковая подача		
	4,5	Верхняя прямая подача		
	Самостоятельная работа			
<b>Тема 3.8.</b> Тактика игры в нападении	1,2,3,4,5	Комплекс упражнений для развития силы мышц рук	1	1,2
	Содержание учебного материала			
	1	Индивидуальные тактические действия в нападении		
	Самостоятельная работа			
<b>Тема 3.9.</b> Футбол. Передвижения и остановки	1	Комплекс упражнений со скакалкой	1	1,2
	Содержание учебного материала			
	1	Передвижения различными способами		
	Самостоятельная работа			
<b>Тема 3.10.</b> Удары по мячу	1	Правила игры в футбол	2	1,2
	Содержание учебного материала			
	1	Удары по неподвижному мячу разной частью стопы		
	2	Удары по воротам различными способами		
<b>Тема 3.11.</b> Остановка мяча	Самостоятельная работа		1	1,2
	1,2	Закрепление и совершенствование техники.		
	Содержание учебного материала			
	1	Остановка катящегося, летящего мяча		
<b>Тема 3.12.</b>	Самостоятельная работа		1	1,2
	1	Чеканка мяча		
Содержание учебного материала		1	1,2	

Ведение мяча и обводка	1	Ведение мяча разными сторонами стопы различными способами с пассивным и активным сопротивлением защитника		
	Самостоятельная работа		1	
	1	Передвижения с мячом		
<b>Тема 3.13.</b> Отбор мяча	Содержание учебного материала		1	1,2
	1	Выбивание мяча ударом ноги		
	Самостоятельная работа		1	
	1	Комплекс упражнений для укрепления мышц верхнего плечевого пояса		
<b>Тема 3.14.</b> Вбрасывание мяча	Содержание учебного материала		1	1,2
	1	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом		
	Самостоятельная работа		1	
	1	Комплекс упражнений с отягощениями для укрепления верхнего плечевого пояса		
<b>Тема 3.15.</b> Игра вратаря	Содержание учебного материала		1	1,2
	1	Ловля и отбивание мяча разными способами		
	Самостоятельная работа		1	
	1	Комплекс упражнений для развития двигательной реакции		
<b>Тема 3.16.</b> Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Содержание учебного материала		2	1,2
	1,2	Ведение, передача, прием, остановка, удар по воротам		
	Самостоятельная работа		2	
	1,2	Комплекс упражнений для развития координации		
<b>Тема 3.17.</b> Тактика игры	Содержание учебного материала		2	1,2
	1,2	Судейство, двусторонняя игра		
	Самостоятельная работа		2	
	1,2	Правила судейства, жесты		
<b>Тема 3.18.</b> Двусторонняя игра	Содержание учебного материала		2	1,2
	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
	2	Игра в футбол с соблюдением основных правил		
<b>Раздел 4.</b>	<b>Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах</b>			
<b>Тема 4.1.</b> Комплексы силовой гимнастики в динамическом	Содержание учебного материала		8	1,2
	1	Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса		
	2	Комплекс упражнений для развития силы мышц спины		

режиме	3	Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса			
	4	Комплекс упражнений для развития силы мышц ног			
	5	Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и плечевого пояса с отягощениями			
	6	Комплекс упражнений для развития силы мышц спины с отягощениями			
	7	Комплекс упражнений для развития силы мышц брюшного пресса с отягощениями			
	8	Комплекс упражнений для развития силы мышц ног с отягощениями			
	Самостоятельная работа				9
	1	Комплекс упражнений для укрепления мышц шеи			
	2	Комплекс упражнений волевой гимнастики			
	3	Комплекс изометрических упражнений с использованием принципа самосопротивления			
	4	Комплекс упражнений для развития силы предплечий			
	5	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины			
	6	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки			
	7	Методика самомассажа			
	8,9	Комплекс упражнений на расслабление			
	<b>Тема 4.2.</b> Упражнения на тренажерах	Содержание учебного материала		8	1,2
		1	Работа на тренажере для мышц сгибателей-разгибателей бедра		
	2	Работа на тренажере «Комбинированный станок»			
	3	Работа на многофункциональном тренажере			
	4	Работа на тренажере «Баттерфляй»			
	5	Работа на тренажере «Рычажная тяга»			
	6	Работа на комбинированном тренажере для задних дельт и мышц груди			
	7	Работа на тренажере «Дельта-машина»			
	8	Работа на велотренажере			
	Самостоятельная работа		8		
	1,2,3,4,5,6,7,8	Комплексы упражнений для развития силы крупных групп мышц			
<b>Раздел 5.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>				
<b>Тема 5.1</b> Развитие двигательных качеств	Содержание учебного материала		6	1,2	
	1	Челночный бег для развития быстроты			
	2	Челночный бег для развития скоростной выносливости			
	3	Индивидуальные прыжки на скакалке разными способами			

	4	Многоскоки		
	5	Метание теннисного мяча на дальность		
	6	Метание теннисного мяча в цель		
	Самостоятельная работа		6	
	1,2	Комплекс упражнений для развития быстроты		
	3,4	Комплекс упражнений для развития выносливости		
	5,6	Комплекс упражнений для развития глазомера		
<b>Раздел 6.</b>	<b>Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			
<b>Тема 6.1.</b> ППФП, как одно из главных направлений будущей профессиональной деятельности	Содержание учебного материала		14	1,2
	1	Метание теннисного мяча на точность приземления		
	2	Метание теннисного мяча неудобной рукой		
	3	Ловля мяча правой и левой рукой от стены		
	4	Передача партнеру с ловлей мяча сверху правой и левой рукой		
	5	Передача двух баскетбольных мячей одновременно		
	6	Прыжок в длину с места на точность приземления		
	7	Многоскоки на точность приземления		
	8	Прыжки в высоту через резиновый жгут разной высоты		
	9	Броски набивного мяча из положения сед		
	10	Круговая тренировка на развитие силы и силовой выносливости		
	11	Круговая тренировка на развитие специальной выносливости		
	12	Круговая тренировка на развитие ловкости		
	13	Круговая тренировка на развитие гибкости		
	14	Круговая тренировка на развитие быстроты		
	Самостоятельная работа		14	
	1,2	Упражнения для развития силы и силовой выносливости		
	3,4	Упражнения для развития специальной выносливости		
	5,6	Упражнения для развития ловкости		
	7,8	Упражнения для развития гибкости		
	9,10	Упражнения для развития координации		
	11,12	Упражнения для развития быстроты реакции		
	13	Комплекс упражнений для укрепления глазных мышц		
	14	Комплекс упражнений для снятия напряжений глаз		
<b>Раздел 7.</b>	<b>Настольный теннис</b>			
<b>Тема 7.1.</b>	Содержание учебного материала		1	1,2

Овладение техникой передвижений и стоек	1	Стойка игрока		
	Самостоятельная работа		1	
	1	Правила игры		
<b>Тема 7.2.</b> Овладение техникой держания ракетки	Содержание учебного материала		1	1,2
	1	Способы держания ракетки		
<b>Тема 7.3.</b> Овладение техникой ударов и подач	Содержание учебного материала		2	1,2
	1	Виды подач		
	2	Виды ударов		
	Самостоятельная работа		3	
	1,2,3	Упражнения для развития ловкости		
<b>Тема 7.4.</b> Тактическая подготовка	Содержание учебного материала		1	1,2
	1	Тренировка тактических вариантов игры		
	Самостоятельная работа		1	
	1	Одиночная игра		
<b>Итоговая аттестация по дисциплине – промежуточная аттестация по образовательной программе в форме дифференцированного зачёта</b>			2	
			<b>Всего</b>	234

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Комплект учебно-методической документации

**Спортивное оборудование:** баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны.

**Оборудование для силовых упражнений:** (бодибары, гири, набивные мячи);

**Оборудование для занятий гимнастикой:** (скакалки, гимнастические коврики, маты, гимнастические скамейки, перекладины);

Оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

**Настольный теннис:** теннисный стол, ракетки, шарик

**Футбол:** футбольная форма, футбольный мяч

**Технические средства обучения:** музыкальный центр, компьютер.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл. (базовый уровень). ФПУ. М.: Просвещение, 2019 г. ЭФУ

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstmgo.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города  
Москвы <http://www.mossport.ru>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, соревнований, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате освоения учебной дисциплины студент <b>должен знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>2. Основы здорового образа жизни; требования, предъявляемые к специальности;</li> <li>3. Средства, методы и методики формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков;</li> <li>4. Средства, методы и методики формирования профессионально-значимых физических и психических свойств и качеств.</li> <li>5. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>6. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>7. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> <li>8. Основные правила спортивных игр;</li> <li>9. Правила соревнований по легкой атлетике и спортивным играм;</li> <li>10. Технику выполнения двигательного действия по разделам программы;</li> <li>11. Тактические действия в спортивных играх;</li> </ol>	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией;</li> <li>- домашние задания проблемного характера;</li> </ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Должен уметь:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической</li> </ol>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которой</li> </ul>

<p>культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>3. проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>4. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>5. выполнять приемы страховки и само страховки;</li> <li>6. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>7. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, атлетической гимнастике и ППФП при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>8. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ol>	<p>выставляется итоговая отметка;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Легкая атлетика.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, в высоту разными способами.</li> <li>2. Оценка самостоятельного проведения занятий с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</li> </ol> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр.</li> <li>2. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</li> <li>3. Оценка выполнения студентом функций судьи.</li> <li>4. Оценка проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</li> </ol> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка техники выполнения упражнений, комплексов с отягощениями.</li> <li>2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</li> </ol> <p><b>Футбол.</b> Правила игры в футбол и техника владения мячом, техника игры в защите и нападении, тактика игры</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b> Оценка техники пробегания дистанции до 3 км без учета времени на время.</p> <p><b>Настольный теннис.</b> Правила игры, базовые элементы игры.</p> <p><b>ППФП.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка уровня физического развития профессионально-значимых качеств.</li> <li>2. Оценка формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков.</li> </ol> <p>Для определения уровня физической</p>
---	---

	<p>подготовленности студентов проводится тестирование в начале учебного года. Динамика роста результатов определяется после сдачи учебных нормативов в конце года.</p>
--	--