

|   |  |
|---|--|
|   | МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  |
|  | краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение<br>«Красноярский колледж сферы услуг и предпринимательства» |

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора колледжа  
№ \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

Рабочая программа  
дисциплины  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для профессии среднего  
профессионального образования

**29.01.07. Портной**

Красноярск 2022

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура по профессии Портной разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», разработанной в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой профессии (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06–259).

Организация-разработчик:

Красноярский колледж сферы услуг и предпринимательства

РАЗРАБОТЧИК

Преподаватель \_\_\_\_\_

О.П. Буторина

ПРОГРАММА ОДОБРЕНА

Цикловой методической комиссией  
общеобразовательных дисциплин ППКРС  
обязательных предметных областей:

филология; иностранный язык;  
общественные науки; физическая  
культура, экология и основы безопасности  
жизнедеятельности

Протокол № \_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_

Т.А. Феклина

РЕКОМЕНДОВАНО

Методическим советом колледжа

Протокол № \_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Председатель Методического совета \_\_\_\_\_

А.А.Полежаева

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебной работе \_\_\_\_\_

О.К. Котлярова

## СОДЕРЖАНИЕ

|   | стр.      |
|---|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                      | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>7</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>           | <b>12</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>15</b> |

# 1.Паспорт Рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура

## Профессия 29.01.07. Портной

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии СПО Портной в соответствии с ФГОС по профессии среднего профессионального образования.

Рабочая программа составлена на основании примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»).

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

Учебная дисциплина Физическая культура относится к общеобразовательным учебным дисциплинам из обязательных предметных областей.

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

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

#### **личностных:**

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

личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

#### **метапредметных:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических 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).

**ЛР**

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 256 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час;

самостоятельной работы обучающегося 68 часов; консультации – 17.

## 2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины **Физическая культура**

### **Профессия 29.01.07. Портной**

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

| Вид учебной работы   | Объем часов |
|--|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>   | 256         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>  | 171         |
| в том числе:   |             |
| практические занятия   | 171         |
| контрольные работы   | -           |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>   | 68          |
| в том числе:   |             |
| - подготовка реферата;<br>- внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю<br>Внеаудиторная работа организуется в виде еженедельной 2 часовой самостоятельной учебной нагрузки, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях). Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начальных и конечных результатов тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. |             |
| Консультации   | 17          |
| Зачет 1,3 семестр; дифференцированный зачет – 2, 4 семестр   |             |

## 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 | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
| 1   | 2  | 3           | 4                |
| <b>Введение.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями   | 1           | 2                |
| <b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>   | 1           | 2                |
|   | <b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. |             |                  |
| <b>Раздел 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>                 | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2           | 2                |
|   | <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения   |             |                  |

|  |   |          |          |
|--|---|----------|----------|
|  | оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.   |          |          |
| <b>Раздел 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | <b>2</b> |
|  | <b>Тесты для оценки физического развития.</b> Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.   |          |          |
| <b>Раздел 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | <b>2</b> |
|  | <b>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b> Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. |          |          |
|  | <b>Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.</b> Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.  | <b>5</b> |          |
| <b>Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | <b>2</b> |
|  | <b>Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</b> Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.  |          |          |
|  | <b>Тестирование состояния здоровья,</b> двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.  |          |          |
| <b>Раздел 6. Учебно-методические занятия</b>   | <b>Практические занятия</b>   | <b>8</b> | <b>2</b> |
|  | <b>Методики самооценки работоспособности.</b> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.  |          |          |
|  | <b>Методика составления и проведения самостоятельных занятий.</b>   |          |          |

|  |   |    |      |
|--|---|----|------|
|  | <p>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p> <p>Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> <p><b>Упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата</b> Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p><b>Утренняя гимнастика</b> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</p> <p>Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p> |    |      |
| <p><b>Раздел 7. Легкая атлетика.</b><br/><b>Кроссовая подготовка</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); метание мяча.</p>   | 30 | 2, 3 |
|  | <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>   | 17 |      |
| <p><b>Раздел 8. Лыжная подготовка.</b></p>                               | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные</p>  | 32 | 2, 3 |

|   |  |          |                       |
|---|--|----------|-----------------------|
|   | элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.  |          |                       |
|   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.  | 16       |                       |
| <b>Раздел 9. Гимнастика, акробатика</b> | <b>Практические занятия</b>  | 30       | 2, 3                  |
|   | Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Опорные прыжки. Элементы акробатики. |          |                       |
|   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.   | 15       |                       |
| <b>Раздел 10. Спортивные игры.</b>      | <b>Практические занятия</b>  | 60       | 2, 3                  |
|   | <b>Волейбол.</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.  | 40       |                       |
|   | <b>Баскетбол.</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.  | 20       |                       |
|   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.   | 15       |                       |
| <b>Дифференцированный зачет</b>         | <b>Дифференцированный зачет</b>  | 1        | 2, 3                  |
|   | <b>Всего</b>   | 171 ауд. | + 68 сам.работа обуч. |

**Уровни освоения:**

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ

#### ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины Физическая культура, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам. Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, и др.

Открытый стадион широкого профиля:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, барьеры для бега, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры. В процессе реализации программы использованы:

- тренажерный зал;
- специализированный спортивный зал (зал спортивных игр);
- открытая спортивная площадка для занятий: баскетболом; волейболом, теннисом, мини-футболом.

Для проведения учебно-методических занятий используются комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

##### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в теннис, ракетки для игры в теннис.

Оборудование для силовых упражнений (например: гантели, гири, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

оборудование для занятий аэробикой (например, скакалки, гимнастические коврики).

гимнастическая перекладина, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;

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

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

##### **Для студентов**

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2016.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2016
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
6. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

##### **Для преподавателей**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
6. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

7. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: научметод. пособие. — М., 2010.
8. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
9. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
10. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
11. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

#### **Интернет-ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

**Итоговая аттестация** в форме дифференцированного зачёта во 4 семестре.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения   |
|---|---|
| <p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> | <p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– устный или письменный опрос;</li> <li>– карточки;</li> <li>– краткая самостоятельная работа;</li> <li>– лабораторная работа;</li> <li>– тестовые задания;</li> <li>– физические диктанты;</li> <li>– домашние задания проблемного характера;</li> <li>– практические задания по работе с информацией, документами, литературой.</li> </ul> <p><u>Методы оценки результатов обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая оценка;</li> <li>- мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся.</li> </ul> |

Достижение обучающимися личностных и метапредметных результатов является долговременным и сложным процессом и обеспечивается в той или иной мере всеми элементами общеобразовательного цикла в пределах освоения программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| Результаты освоения дисциплины | <b>Технологии формирования, оценивания</b> |
|--------------------------------|--|

## Личностные:

- 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;

Подготовка устных выступлений эссе, рефератов, докладов, индивидуального проекта с использованием информационных технологий и т. п.

Формы промежуточного оценивания: экспертная оценка, наблюдение, самооценивание.

- 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

**Метапредметные:**

- 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

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)  | Возраст, лет | Оценка         |                 |                 |                          |                 |               |
|-------|------------------------|--|--------------|----------------|-----------------|-----------------|--------------------------|-----------------|---------------|
|       |                        |  |              | юноши          |                 |                 | Девушки                  |                 |               |
|       |                        |  |              | 5              | 4               | 3               | 5                        | 4               | 3             |
| 1     | Скоростные             | Бег 30 м, с  | 15           | 4,4<br>и выше  | 5,1—4,8         | 5,2<br>и ниже   | 4,8 и<br>выше 4,8        | 5,9—5,3         | 6,1<br>и ниже |
|       |                        |  | 17           | 4,3            | 5,0—4,7         | 5,2             | 5,9—5,3                  | 6,1             |               |
| 2     | Координационные        | Челночный бег 310 м, с   | 16           | 7,3<br>и выше  | 8,0—7,7         | 8,2<br>и ниже   | 8,4 и<br>выше 8,4        | 9,3—8,7         | 9,7<br>и ниже |
|       |                        |  | 17           | 7,2            | 7,9—7,5         | 8,1             | 9,3—8,7                  | 9,6             |               |
| 3     | Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места, см   | 16           | 230<br>и выше  | 195—210         | 180<br>и ниже   | 210 и<br>выше 210        | 170—190         | 160<br>и ниже |
|       |                        |  | 17           | 240            | 205—220         | 190             | 170—190                  | 160             |               |
| 4     | Выносливость           | 6-минутный бег, м  | 16           | 1500<br>и выше | 1 300—<br>1 400 | 1 100<br>и ниже | 1 300 и<br>выше 1<br>300 | 1 050—<br>1 200 | 900<br>и ниже |
|       |                        |  | 17           | 1 500          | 1 300—<br>1400  | 1 100           | 1 050—1<br>200           | 900             |               |
| 5     | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя, см  | 16           | 15<br>и выше   | 9—12            | 5<br>и ниже     | 20 и выше<br>20          | 12—14           | 7<br>и ниже   |
|       |                        |  | 17           | 15             | 9—12            | 5               | 12—14                    | 7               |               |
| 6     | Силовые                | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16           | 11<br>и выше   | 8—9             | 4<br>и ниже     | 18 и выше<br>18          | 13—15           | 6<br>и ниже   |
|       |                        |  | 17           | 12             | 9—10            | 4               | 13—15                    | 6               |               |

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и  
подготовительного учебного отделения

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

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и  
подготовительного учебного отделения

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