

Областное государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Новгородский агротехнический техникум»

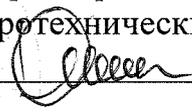
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
**Физическая культура**

по специальностям всех профилей  
профессионального образования

Великий Новгород  
2019

**Утверждаю**

Директор ОГБПОУ «Новгородский  
агротехнический техникум»

 / А.А. Осипов

« 23 » 09 2017 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «История» разработана на основе Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ: «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции); Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 с изменениями от 29 июня 2017 г. №613 ; приказа Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015г. №1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413», приказа Минобрнауки России от 7 июня 2017 г. № 506 « О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего(полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089», 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 федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (Письмо Минобрнауки от 17 марта 2015 г № 06-259 с уточнениями от 25 мая 2017 г., протокол №3); «Разъяснениями по формированию общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования и программно-методическому сопровождению изучения общеобразовательных дисциплин» (Письмо ФИРО от 11 октября 2017 г. № 01-00-05/925); с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з с изменениями 2017 года), примерной программы дисциплины «История», одобренной решением федерального учебно-методического совета Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (от 21.07.2015 протокол № 3; рег.№ рецензии 376 от 23.07.2015) с изменениями от 25 мая 2017г, протокол №3, Положения о порядке разработки рабочей программы учебной дисциплины, утвержденного директором техникума от 16.10.2017. №120

**Разработчик:**

Смирнов Б.А., преподаватель ОГБПОУ «Новгородский агротехнический техникум»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Паспорт рабочей программы « Физическая культура»
2. Структура и содержание учебной дисциплины.
3. Условия реализации учебной дисциплины.
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1 Область применения программы**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в техникуме при реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования по специальностям естественнонаучного профиля профессионального образования.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы СПО, реализуемой на базе основного общего образования по специальностям естественнонаучного профиля профессионального образования.

В учебных планах СПО – общеобразовательная базовая дисциплина из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной

деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины (1 курс):**

максимальная учебная нагрузка – 175 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка -117 часов; в том числе

-практические занятия -115 часов

-теоретические занятия-2 часа

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	117
<b>Объем образовательной программы</b>	117
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия (если предусмотрено)	115
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта.</b>	

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

Наименование разделов	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретическая часть		2	2
Раздел 2 Учебно - тренировочная часть		115	
Раздел 2.1 Легкая атлетика	<p>Техника бега на короткие дистанции, низкого и высокого старта, стартового разбега, приема и передачи эстафетной палочки. Техника бега на равнинных участках, по твердому, мягкому и скользкому грунту. Техника бега в гору и под углом, по пересеченной местности. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями, выход с высокого и низкого старта, переменный, повторный бег, специальные беговые упражнения.</p> <p>Техника метания гранаты, держание гранаты, разбег, финальное усилие. Специальные упражнения.</p> <p>Техника прыжка с места .Специальные упражнения прыгуна в длину.</p> <p><i>Контрольные упражнения и требования:</i> Показать владение техникой и выполнить контрольные</p>	31	

	нормативы по бегу на 100 м, 500 м (д.), 1000 м (ю.), прыжки в длину с места, метание гранаты		
Раздел 2.2 Баскетбол	<p>Техника передвижения и остановки; передвижение без мяча в стойке защитника. Техника передачи мяча одной и двумя руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, сбоку, в движении и в прыжке. Техника ведения мяча на месте, шагом, бегом с изменением направления и с сопротивлением. Техника штрафных бросков, Техника броска в корзину после двух шагов.</p> <p><i>Контрольные упражнения и требования:</i> Показать технику выполнения и выполнить контрольные нормативы по штрафным броскам ( из 5 бросков ) и броску мяча в корзину после двух шагов (слева, справа)</p>	30	
Раздел 2.3 Лыжный спорт (гонки на лыжах)	<p>Техника строевых приемов с лыжами и на лыжах; повороты на месте на лыжах переступанием, махом, прыжком; техника перемещения на лыжах: скольжение, попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный, одношажный , двухшажный ходы, коньковый ход.</p> <p>Техника подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Техника спусков и поворотов. Подводящие и подготовительные упражнения.</p> <p><i>Контрольные упражнения и требования:</i> Показать владение техникой и выполнить контрольные нормативы: юноши-5 км, девушки-3 км.</p>	22	

<p>Раздел 2.4 Волейбол</p>	<p>Техника перемещений и стойки волейболиста; техника верхней и нижней передачи, техника верхнего и нижнего приема, техника подач: нижней прямой, верхней прямой и боковой. Двухсторонняя игра.</p> <p><i>Контрольные упражнения и нормативы:</i> Показать технику владения волейбольными приемами и выполнить контрольные нормативы по верхней передаче над собой, нижней передаче над собой, подачам через сетку ( из 5).</p>	<p>32</p>	
--------------------------------	---	-----------	--

**Требования к результатам обучения  
специальной медицинской группы:**

Студенты, отнесенные по состоянию медицинского обследования к специальной медицинской группе по дисциплине « Физическая культура» должны:

- уметь определить уровень своего здоровья по тестам;
- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- овладеть техникой спортивных и подвижных игр;
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта;
- овладеть элементами прыжковых, релаксационных и беговых движений;
- уметь определить индивидуальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями, знать основные методы , принципы и факторы ее регуляции;
- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений и для повышения работоспособности.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

1. Бег 100 метров (юноши, девушки)-без учета времени
2. Бег 2000 метров ( девушки), 3000 метров (юноши)-без учета времени
3. Прыжки в длину с места (юноши, девушки)
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши, девушки)
5. Подтягивание на перекладине (юноши)
6. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, ноги закреплены( девушки)
7. Бег на лыжах без учета времени (2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши)
8. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши, девушки)
9. Метание гранаты (юноши, девушки)
10. Выполнение волейбольных подач через сетку (юноши, девушки)

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

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала и лыжной базы.

#### **3.1. Реализация рабочей программы обеспечена:**

*1. Учебно-методическим комплексом:*

- методическими рекомендациями по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на спортивной площадке;
- методическими указаниями по внеаудиторной самостоятельной работе;
- контрольными тестами для оценки общефизической и профессионально-прикладной подготовке обучающихся;
- контрольными тестами для оценки уровня владения техникой отдельных приемов в игровых видах спорта (баскетбол, волейбол);
- контрольными тестами для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской групп
- наглядными пособиями по правилам волейбола и разметке волейбольной площадки

*2. Спортивным инвентарем и оборудованием:*

- баскетбольные мячи
- волейбольные мячи
- стартовые колодки
- гранаты 500г и 700 г
- секундомеры
- баскетбольные щиты с корзинами
- волейбольная сетка
- гимнастическая перекладина
- сектор для прыжков в длину с места
- гимнастические скамейки
- шведские стенки

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

Перечень рекомендуемых изданий, интернет-ресурсов и дополнительной литературы

**Основные источники:** Физическая культура: учебник для СПО (Гриф) / Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицин, Р.Л.Палтиевич, Г.И.Погадаев.-12 изд., стер.- М.: Академия, 2012.-176с.

**Дополнительные источники:**

- 1.Лях В.И., Зданкевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы [Электронный ресурс]: учебник для ОУ (Гриф).- М.: Просвещение, 2012.-237с. (Формат PDF)
- 2.Евсеев Ю.И. Физическая культура. [Электронный ресурс]: учебное пособие.- изд.9-е стер.- Ростов н/Д: Феникс, 2014.-448 с.: ил.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется

преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

#### **ХАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены

2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
--	---

<b>Результаты обучения (предметные результаты)</b>	<b>Основные показатели оценки результатов</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины "Физическая культура":		Оперативный контроль в форме: - выполнение докладов; - проверка и оценка рефератов
-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Участие в спортивно-массовых мероприятиях среди групп техникума, использование электронных ресурсов при подготовке теоретических вопросов	Тест, педагогическое наблюдение, устный опрос. Отсутствие приводов в ПДН. Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Наличие наградных дипломов и грамот. Количество освоенных навыков.
-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Посещаемость студентами занятий; минимизация заболеваний, соблюдение графика труда и отдыха, проветривания помещений.	Журнал посещаемости студентов. Педагогический опрос. Оценки. % соотношение обучающихся перешедших из специальной медицинской группы в основную.

<p>-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>Активность на занятии, контроль физического состояния на разных этапах занятия, контроль и дозирования нагрузки.</p>	<p>Тесты. Журнал посещаемости студентов.</p>
<p>-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>Динамика проведения разминки, разнообразие упражнений в зависимости от задач занятия.</p>	<p>Протоколы соревнований. Полученные знаки ГТО. Журнал посещаемости студентов. Педагогический опрос. Оценки. % соотношение обучающихся перешедших из специальной медицинской группы в основную.</p>
<p>-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).</p>	<p>Выполнение контрольных нормативов, упражнений, тестов; судейство игр, знание правил соревнований.</p>	<p>Протоколы соревнований. Полученные знаки ГТО. Журнал посещаемости студентов. Педагогический опрос. Оценки. % соотношение обучающихся перешедших из специальной медицинской группы в основную. Количество освоенных навыков. - Входной контроль: тест на ОФП. Оперативный контроль: - сдача нормативов; - устный фронтальный опрос; - оценка устного сообщения и докладов.</p>

### Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность предметных результатов, но и развитие личностных и метапредметных результатов обучения.

Результаты (личностные и метапредметные)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<b>Личностные результаты</b>		
<p>Готовность и способность студентов к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>Формирование 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;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность вести здоровый образ жизни;</li> <li>- занятия в спортивных секциях;</li> <li>- отказ от курения, употребления алкоголя;</li> <li>- забота о своём здоровье и здоровье окружающих;</li> <li>- оказание первой медицинской помощи</li> <li>- переход обучающихся из подготовительной группы в основную.</li> <li>-увеличение числа студентов освоивших базовые навыки (виды спорта).</li> </ul>	<p>Тест, педагогическое наблюдение, устный опрос. Отсутствие приводов в ПДН. Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Наличие наградных дипломов и грамот. % соотношение. Количество освоенных навыков.</p>
<p>Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-уменьшение количества студентов, пропускающих занятия физической культурой,</li> <li>-увеличение количества учащихся у которых повысился уровень работоспособности.</li> <li>-составление комплексов УГГ и ПГ.</li> <li>- переход обучающихся из</li> </ul>	<p>Журнал посещаемости студентов. Педагогический опрос. Оценки. % соотношение.</p>

Результаты (личностные и метапредметные)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
	подготовительной группы в основную.	
<p>Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной, адаптивной физической культуры;</p>	<p>- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения;</p> <p>- сотрудничество со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности</p> <p>-умение оказать первую медицинскую помощь.</p>	Успешное прохождение учебной практики. Участие в коллективных мероприятиях, проводимых на различных уровнях
Способность к построению индивидуальной, образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях, навыков профессиональной адаптивной физической культуры;		
<p>Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности.</p> <p>Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, активно разрешать конфликты;</p>	<p>-участие в Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе ГТО.</p> <p>-способность организовать и провести игру, соревнование между студентами группы.</p> <p>-соревнование между курсами.</p>	Протоколы соревнований. Полученные знаки ГТО.
<p>Принятие и реализация ценностей здорового образа жизни, потребности деятельности.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при</p>	- увеличение количества учащихся у которых повысился	Оценки. Журнал посещаемости занятий.

Результаты (личностные и метапредметные)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.	уровень работоспособности. - увеличение количества учащихся освоивших первую медицинскую помощь	
<b>Метапредметные результаты</b>		
Способность использовать межпредметные понятия и универсально учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурно-оздоровительной и социальной практике;	-участие во Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе ГТО. -способность организовать и провести игру, соревнование между студентами группы. -соревнование между курсами.	Протоколы соревнований. Полученные знаки ГТО.
Готовность учебного сотрудничества со сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических	-участие во Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе ГТО. -способность организовать и провести игру, соревнование между студентами группы. -уменьшение количества студентов пропускающих	Протоколы соревнований. Полученные знаки ГТО. Журнал посещаемости студентов. Педагогический опрос.
занятий в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной).	занятия физической культурой, -увеличение количества учащихся, у которых повысился уровень работоспособности. -составление комплексов УГГ и ПГ. - переход обучающихся из подготовительной группы в основную группу.	Оценки. % соотношение.
Готовность и способность к самостоятельной	использование на практике	Тесты, опрос.

Результаты (личностные и метапредметные)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации,	результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств.	
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	<ul style="list-style-type: none"> <li>-участие во Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе ГТО.</li> <li>-способность организовать и провести игру, соревнование между студентами группы.</li> <li>-уменьшение количества студентов пропускающих занятия физической культурой,</li> <li>-увеличение количества учащихся, у которых повысился уровень работоспособности.</li> <li>-составление комплексов УГГ и ПГ.</li> <li>- переход обучающихся из подготовительной группы в основную.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Протоколы соревнований.</li> <li>Полученные знаки ГТО.</li> <li>Журнал посещаемости студентов.</li> <li>Педагогический опрос/Оценки.</li> <li>% соотношение.</li> </ul>
Умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	<ul style="list-style-type: none"> <li>-участие во Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе ГТО.</li> <li>-способность организовать и провести игру, соревнование между студентами группы.</li> <li>-уменьшение количества студентов пропускающих занятия физической культурой,</li> <li>-увеличение количества</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Протоколы соревнований.</li> <li>Полученные знаки ГТО.</li> <li>Журнал посещаемости студентов.</li> <li>Педагогический опрос.</li> <li>Оценки.</li> <li>% соотношение.</li> <li>Журнал техники безопасности.</li> </ul>

<b>Результаты (личностные и метапредметные)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
	учащихся у которых повысился уровень работоспособности. -составление комплексов УГГ и ПГ. - переход обучающихся из подготовительной группы в основную.	

#### 4.1. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль за состоянием обучающихся организуется и проводится в соответствии с требованиями, установленными приказами Минздрава России. Ответственность за своевременное проведение медицинского контроля возлагается на директора учебного заведения

Медицинское обследование проводится в начале каждого учебного года, а также перед каждым спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний или длительных перерывов в занятиях.

Для практических занятий на основании медицинских данных о состоянии здоровья студенты распределяются на основную, подготовительную и специальную медицинскую группу.

Название группы	Медицинская характеристика группы	Допустимая физическая нагрузка
Основная	Лица без отклонения в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и подготовке	Занятия по программе физической культуры в полном объеме; занятия в спортивных секциях и кружках, участие в соревнованиях.
Подготовительная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточным физическим развитием	Занятия по программе физической культуры с постепенным освоением навыков и умений, особенно связанных с нагрузками
название группы	Медицинская характеристика группы	Допустимая физическая нагрузка
специальная	Лица, имеющие отклонение в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физической нагрузки, но допущенные к выполнению учебной и производственной работ.	Занятия по специальной учебной программе

Студенты основной и подготовительной групп могут заниматься вместе при условии дифференцированного подхода. Для повышения уровня физической подготовленности студентов, отнесенных к подготовительной группе, допускаются дополнительные занятия.

Комплектование специальных медицинских групп производится врачом с обязательным участием руководителя физического воспитания и утверждается директором техникума.

Студенты, отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются по отдельному расписанию не менее 4-6 часов в неделю. Для проведения занятий с такими студентами создаются учебные группы численностью 8-12 человек.

Основными задачами физического воспитания студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, являются:

- укрепление здоровья, ликвидация или компенсация нарушений, вызванных заболеванием
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- закаливание повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитания активного отношения к ценности здоровья и к здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений исходя из индивидуальных заболеваний;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера; обучение правилам подбора и самостоятельного формирования комплексов упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача.

Перевод студентов из одной медицинской группы в другую производится по показателям после медицинского обследования.

Студенты, временно освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на учебных занятиях по физической культуре.

Преподаватель физической культуры может привлекать их себе в помощь для подготовки мест занятий и инвентаря.

#### **4.2 ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ. ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ.**

Для наблюдения за динамикой развития физической подготовленности студентов на первом курсе обучения в начале и конце учебного года

проводятся тесты, позволяющие оценить развитие основных физических качеств.

Знания, умения и навыки студентов по физической культуре определяются по двум разделам: теоретическому и учебно-тренировочному.

Теоретические знания, а также методические умения и навыки оцениваются по уровню их усвоения и практического применения.

Общая физическая подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполненных контрольных нормативов, упражнений и тестов.

Условием допуска к контрольным занятиям и упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин, допускаются к сдаче контрольных нормативов и тестов в том случае, если они отработали пройденный материал в объеме 70% пропусков в дни, назначенные преподавателем или руководителем физического воспитания.

В случае невыполнения по объективным причинам отдельных контрольных упражнений и тестов в установленные сроки студенты по решению руководителя физического воспитания, преподавателя физического воспитания и заключению врача могут быть положительно аттестованы при условии регулярного посещения учебных занятий.

Оценка успеваемости студентов, отнесенных к подготовительной группе, проводится на общих основаниях, за исключением тех нормативов, которые им противопоказаны.

Студенты, отнесенные к специальной медицинской группе, выполняют контрольные упражнения и тесты с учетом показаний, противопоказаний и функциональных возможностей. Итоговый контроль проводится в форме устного или письменного опроса по теоретическому и методико-практическому разделам программы.

Условием допуска к аттестации является выполнение обязательных тестов по общей и профессиональной подготовке не ниже «удовлетворительно». В оценке при итоговом контроле учитывается уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы обучения.

При выставлении итоговой оценки преподаватель физической культуры должен применять дифференцированный подход к студентам с разным уровнем физического развития и подготовки.

### 4.3 КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ.

оценки семестр	пол	«5»		«4»		«3»	
		1	2	1	2	1	2
Бег 100 м	ю	14,6	14,2	14,9	14,6	15,1	14,9
	д	18,5	18,0	19,0	18,5	19,5	19,0
Бег 500 м	д	2.10	2.00	2.25	2.15	2.40	2.30
Бег 1000 м	ю	3.40	3.35	3.45	3.40	3.55	3.50
Бег 2000 м	д	11.40	11.30	12.10	12.00	12.40	12.30
Бег 3000 м	ю	14.10	13.40	14.30	14.10	15.00	14.30
метание гранаты 700 гр	ю	30	32	27	30	25	27
	д	16	18	14	16	12	14
Прыжки в длину с места	ю	220	225	210	215	200	205
	д	160	265	150	155	140	145
Подтягивание	ю	8	9	6	7	4	5
Поднимание туловища из положения лежа на полу руки за головой (пресс)	д	27	32	22	27	15	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	ю	25	30	20	25	15	20
	д	8	10	6	8	4	6
Подъем переворотом	ю	1	2	1	1	1	1
Сгибание и разгибание рук на брусьях	ю	6	7	4	5	2	3
Подтягивание на низкой перекладине	д	8	10	6	8	4	6
Бег на лыжах :	ю		30.00		32.00		34.00
	д		21.30		22.30		23.00
Прыжки на скакалке за 1 минуту	ю	90	100	80	90	70	80
	д	100	105	90	95	80	85

#### 4.4.КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ВЛАДЕНИЯ ТЕХНИКОЙ ОТДЕЛЬНЫХ ПРИЕМОМ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА.

##### БАСКЕТБОЛ

<b>Штрафные броски</b> (из 5 бросков)	«5»	«4»	«3»
Юноши	4	3	2
Девушки	3	2	1

##### Техника выполнения броска в корзину после 2 шагов (слева, справа )

Учитывается правильность выполнения шагов и отталкивание, правильное выполнение броска и попадание в корзину.

##### ВОЛЕЙБОЛ

норматив	пол	«5»	«4»	«3»
Верхняя передача над собой ( количество повторений)	ю	20	15	10
	д	15	10	5
Нижняя передача над собой (количество повторений)	ю	20	15	10
	д	15	10	5
Нижние прямые подачи через сетку (из 5 попыток)	ю	5	4	3
	д	4	3	2
Верхние прямые подачи через сетку( из5	ю	4	3	2