

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Костромской колледж отраслевых технологий строительства и лесной промышленности»**

**УТВЕРЖДЕНА**

**приказом директора ОГБПОУ**

 **«Костромской колледж отраслевых**

**технологий строительства и лесной**

**промышленности»**

 **№ 22 от 31.08. 2021г**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

 **ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

 **(технологический профиль)**

**Кострома, 2021**

Рабочая программа учебного предмета ОУП.10 Физическая культура разработана на основе ФГОС СОО(Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. №413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.), с учетомпримерной основной образовательной программы среднего общего образования (решение федерального учебно-методического объединения по общему образованию - протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Организация - разработчик: ОГБПОУ «Костромской колледж отраслевых технологий строительства и лесной промышленности».

Разработчик: Семенова О.В., преподаватель физической культуры.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 **1.1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ……** **1.2. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ……*** 1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО**

**ПРЕДМЕТА .…………………………………………………………….**1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СУЧЕТОМ ПРОФИЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ……………………………………………………………**

**2.1. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ…………………………………………………………………….** **2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА…………………………………………………………………****2.3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ…………………………………………………………**1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ…………………………………………………………**

 **3.1.ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО**  **ПРЕДМЕТА …….…………………………………………………………** **3.2. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯУЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** 1. **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .……..**
2. **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА …………………………………**
 | **стр.****4****6****6****11****11****15****19****22****22****22****26** **27** |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» с учетом профессиональной направленности программы подготовки специалистов среднего звена. Программа предназначена для использования в работе преподавателей при реализации ООП на базе основного общего образования в колледже. Программа разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, предъявляемых к содержанию и результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» и Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования, предъявляемых к формированию общих компетенций (ОК) и профессиональных компетенций (ПК). Программа учитывает основные положения Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № Р-98.

Программа направлена на решение задач повышения качества освоения ООП СПО и включает основные направления совершенствования системы преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности ООП СПО:

1. Интенсивную подготовку.

2. Профессиональную направленность общеобразовательной подготовки.

3. Практическую подготовку, включение прикладных модулей.

4. Применение передовых технологий преподавания, в том числе технологий дистанционного и электронного обучения.

* 1. **Общая характеристика учебного предмета**

 Физическая культура выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов, технологий на личность будущего специалиста с учётом особенностей профессиональной деятельности.

Предмет обеспечивает профессиональную направленность учебного процесса, его устойчивую ориентацию на достижение результатов освоения профессиональной образовательной программы, ориентированных на подготовку квалифицированного специалиста.

Содержание предмета направлено на достижение всех личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО. Достижение результатов осуществляется на основе интеграции деятельностного и компетентностного подходов к изучению физической культуры и обеспечивает:

- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой на основе понимания значимости и возможностей физической культуры в решении специфических задач профессиональной деятельности;

‒ воспитание разносторонне развитой личности;

‒ формирование определённых практических навыков с учётом видов профессиональной деятельности;

‒ достижение необходимого уровня культуры, профессиональной дееспособности и психофизической готовности к трудовой деятельности.

Содержание предмета включает теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть обеспечивает овладение обучающимися целостной системой знаний научно-практического характера по физической культуре, необходимых для сознательного применения средств, методов, технологий, разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, решения конкретных задач профессиональной деятельности.

Практическая часть направлена на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, воспитание необходимых качеств и свойств личности, овладение методами, средствами и технологиями физкультурно-спортивной деятельности, приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта с учётом поставленной задачи, в том числе профессиональной.

Учебная деятельность обучающихся по предмету предусматривает:

1. Учебные занятия (практическое занятие, лекция, консультация).

2. Самостоятельную работу.

Образовательная деятельность при освоении отдельных компонентов содержания дисциплины организуется в форме практической подготовки, представляющей собой форму организации образовательной деятельности в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы.

3. Другие виды учебной деятельности, в том числе реализуемые в форме практической подготовки:

‒ мастер-классы;

‒ конкурсы, соревнования, целью которых является демонстрация знаний, умений, навыков, применение физкультурно-спортивной деятельности для решения задач, ориентированных на профессиональную деятельность.

В условиях целостного педагогического процесса полнота решения задач физического воспитания обеспечивается единством учебных занятий по физической культуре и разнообразных форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельностью, которые являются структурными компонентами педагогической системы физического воспитания. Данная система, используемая в колледже, включает в себя не только учебные занятия, но и внеаудиторные занятия, в том числе в студенческих спортивных клубах, спортивных секциях.

***Цели освоения учебного предмета*** *«Физическая культура»* (в соответствии с требованиями ФГОС СОО, ориентацией на результаты ФГОС СПО): формирование будущего квалифицированного специалиста.

Физическая культура личности включает целый ряд элементов, которые тесно связаны между собой, дополняют и обусловливают друг друга: знания и интеллектуальные способности, физическое совершенство, мотивационно-ценностные ориентации, социально-духовные ценности, физкультурно - спортивную деятельность.

В рамках реализации общеобразовательного цикла целями предмета являются:

‒ достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;

‒ формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;

‒ способствование формированию ОК и ПК.

***Задачи освоения*** учебного предмета «Физическая культура» (в соответствии с требованиями ФГОС СОО, с ориентацией на ФГОС СПО):

‒ формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;

‒ освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;

‒ расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;

‒ дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

‒ приобретение опыта использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;

‒ формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

‒ овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Реализация содержания учебного предмета «Физическая культура» в пределах освоения ООП СПО обеспечивается соблюдением принципа преемственности по отношению к содержанию курса в рамках основного общего образования, однако в то же время обладает самостоятельностью, цельностью, спецификой подходов к изучению.

* 1. **Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» является частью обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности», изучается в общеобразовательном цикле учебного плана с учетом профиля профессионального образования. Учебный предмет имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и общепрофессионального цикла, а также междисциплинарными курсами профессионального цикла. Предмет изучается на базовом уровне.

* 1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Предметные, личностные и метапредметные результаты, регламентированные требованиями ФГОС СОО, реализуются в полном объеме при разработке ООП СПО. В данной программе показана синхронизация образовательных результатов на уровне среднего общего образования с образовательным результатом (ОК и ПК) на уровне СПО.

Синхронизация образовательных результатов видится в интеграции системно-деятельностного и компетентностного подходов, в обеспечении единства процессов воспитания, развития и обучения в период освоения ООП.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО | Наименование личностных результатов согласно ФГОС СОО | Наименование метапредметных результатов согласно ФГОС СОО |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; | ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь | МР 01 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях |
| ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности; ОК 06. Проявлять гражданско- патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;  | ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь | МР 01. Умение самостоятельно определятьцели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях. МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания |
| ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;  | ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям. ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, проектной и других видах деятельности | МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты |
| ОК 06. Проявлять гражданско- патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей; | ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям. |

|  |
| --- |
| МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты  |

 |
| ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; | ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите.ЛР 11. Принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь |

|  |
| --- |
|  МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания |

 |

Синхронизация предметных результатов

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование ОК согласно ФГОС СПО | Наименование предметных результатов согласно ФГОС СОО |
| ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;  | ПРб.01. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).ПРб.02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.ПРб.03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.ПРб.04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.ПРб.05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. |

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Обучающийся на базовом уровне научится:**

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:**

* самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
* выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
* проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
* выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
* выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Соотнесение ключевых компетенций цифровой экономики и общепрофессиональных компетенций, реализуемых по специальности **08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений,** применительно к данному предмету

|  |  |
| --- | --- |
| Ключевые компетенции цифровой экономики | Общепрофессиональные компетенции |
| 1.Коммуникация и кооперация в цифровой среде | ОК.04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами ОК.05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста. |
| 2.Саморазвитие в условиях неопределенности | ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. |
| 3.Креативное мышление | ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. |
| 4.Управление информации и данными | ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.ОК.10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках |
| 5.Критическое мышление в цифровой среде | ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.ОК.11 Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере |
| ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности |

Цели среднего общего образования реализуемого в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена ориентируют субъекты образования на достижение основных результатов образования, связанных с личностными результатами:

|  |  |
| --- | --- |
| Личностные результаты реализации программы воспитания *(дескрипторы)* | Код личностных результатов реализации программы воспитания  |
| Портрет выпускника СПО  |
| Уважающий этнокультурные, религиозные права человека, в том числе с особенностями развития; ценящий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | ЛР 9 |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. | ЛР 29 |

**2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Количество часов**  |
| **Максимальное количество часов** | **117** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | **117** |
| в том числе: |  |
| теоретические занятия | **10** |
| практические занятия | **107** |
| *в том числе: практическая подготовка* | **18** |
| *Итоговая аттестация в форме* ***ДЗ*** |

**Содержание учебного предмета**

**Теоретическая часть**

**Физическая культура и здоровый образ жизни.**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи пострадавшему.

**Практическая часть**

**Раздел 1. Легкая атлетика**

**Тема 1.1. Введение. Техника безопасности при занятиях на уроках физической культуры.** Современное состояние физической культуры и спорта. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, спортивной площадке на занятиях физической культурой.

**Тема 1.2. Бег на спринтерские дистанции.** Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ), специальных беговых упражнений (СБУ). Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Челночный бег 5 \*10 м, особенности техники бега.Сдача контрольных нормативов в беге на: 60 м, 100 м, челночный бег 5 \*10 м

**Тема 1.3. Бег на средние дистанции.** Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег по пересеченной местности. Сдача контрольных нормативов в беге: 500 м, 2000 м – девушки; 1000 м, 3000м - юноши.

**Тема 1.4. Общая и специальная физическая подготовка.** Сдача контрольных нормативов ГТО (гибкость, подтягивание, поднимание туловища)

**Тема 1.5. Техника выполнения прыжка в длину с места. Развитие ловкости и координации.** Совершенствование техники прыжка в длину с места. Кардио-тренировка, Сдача контрольных нормативов – прыжок в длину с места, прыжки на скакалке.Контрольный урок по разделу.

**Раздел 2. Спортивные игры**

**Тема 2.1 Волейбол.** Стойки игрока, остановки, перемещения.Прием мяча сверху, снизу, одной рукой, после отскока от сетки. Передачи мяча снизу, сверху, чередование, в парах, с увеличением числа мячей.Техника подачи мяча различными способами.Подача мяча по зонам.Изучение техники нападающего удара.Изучение техники блокирования. Функции игроков. Тактика взаимодействия игроков в команде. Правила игры, судейство, жесты судей. Учебная игра.

**Тема 2.2 Баскетбол.** Техника перемещения и стойки игрока: передвижение, прыжки, остановки, повороты. Передача мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. Ведение мяча, перевод, повороты, изменение направления движения с мячом. Обводки соперника с изменением скорости и направления движения. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Техника штрафного броска, трех-очкового броска. Функции игроков. Тактика взаимодействия игроков в команде, комбинации нападения и защиты. Правила игры, судейство, жесты судей. Учебная игра.

**Тема 2.3 Мини-футбол.** Ведения мяча по прямой.Выполнение упражнений с ударами по катящемуся,летящему мячу,остановка мяча ногой, грудью, на месте и в движении.Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений, «финты».Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении**.** Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении.Выполнение вбрасывания мяча, падения, выходы 1 на 1, техника игры вратаря.Учебная игра в мини - футбол по упрощенным правилам.

**Тема 2.4 Настольный теннис**. Изучениеспособов хваток ракетки. Повторение основной стойки и позиции игрока, способы перемещения.Совершенствование видов подач. Удары справа (ладонной стороной ракетки).Атакующие, контратакующие, подготовительные и защитные приемы игры. Тактика одиночной и парной игры. Одиночные и парные игры. Контрольные игры: одиночные и парные.

 **Раздел 3. Лыжная подготовка**

**Тема 3.1 Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.** Инструктаж по технике безопасности при занятиях на лыжах. Подбор спортивного инвентаря для студентов.

**Тема 3.2** **Совершенствование классического хода.** Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.Прохождение дистанции до 2 км попеременными ходами.Техника выполнения одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным, одношажным, двухшажным ходом.

**Тема 3.3 Совершенствование конькового хода.** Техника выполнения одновременного и попеременного конькового хода. Прохождение дистанции. Техника выполнения полуконькового хода. Прохождение дистанции.Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные, с классического на коньковый ход. Прохождение дистанции.

**Тема 3.4 Совершенствование способов подъема, торможения, спуска.** Выполнение подъема в гору скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуёлочкой, лесенкой. Выполнение торможения «плугом», боковым соскальзыванием, преднамеренное падение. Способы спуска.Распределение сил по дистанции, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км.Контрольный урок по разделу.

**Раздел 4. Оздоровительная гимнастика**

**Тема 4.1 Современные фитнес-программы.** Классификациясовременных фитнес-программ направленных на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно - ориентированных двигательных навыков и умений. Инструктаж по ТБ.

**Тема 4.2 Развитие гибкости. Калланетика.** Статический вид фитнеса, сочетающий в себе элементы йоги и стретчинга, система гимнастических упражнений низкой интенсивности, которая прорабатывает все группы мышц.

**Тема 4.3 Оздоровительная аэробика. Степ. Круговая тренировка.**

**Практическая подготовка:** Индивидуально ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры

**Раздел 5. Плавание. Оказание первой помощи пострадавшему**

**Тема 5.1 Роль и значение плавания в укреплении здоровья, повышении функциональных способностей человека, оптимизации умственной и физической работоспособности.** Инструктаж по технике безопасности при занятиях на воде, водоемах. Техника дыхания на воде. Стили плавания. Основы техники различных стилей плавания.

**Тема 5.2 Оказание первой помощи пострадавшему. Способы транспортировки.**

**2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся**  | **Объем часов** | **Осваиваемые компетенции** |
| 1 | 2 | 3 | *4* |
| **Раздел 1. Легкая атлетика****Тема 1.1 Введение. Техника безопасности при занятиях на уроках физической культуры.**  | 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов (ГТО). Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Первичный инструктаж на рабочем месте по ТБ. Правила поведения в спортивном зале, спортивной площадке на занятиях физической культурой.  | 2 |  |
|  | ОК 4, 6ЦК 2ЛР 9, ЛР 29 |
| 2. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Здоровье и благополучие человека, как ключевое средство саморазвития. Перечислить методы контроля и оценка эффективности занятий  | 2 |
| **Теоретические занятия** | **4** |
| **Тема 1.2 Бег на спринтерские дистанции** | 1. Выполнение ОРУ, СБУ. Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Особенности техники бега на короткие дистанции. Бег 60 м - зачет.  | 2 | ОК 2, 3, 8ЦК 2ЛР 9, ЛР 29 |
| 2. Выполнение ОРУ, СБУ. Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Бег 100 м - зачет. | 2 |
| 3. Выполнение ОРУ, СБУ. Челночный бег 5 \*10 м, особенности техники бега. Зачет. | 2 |
| **Практические занятия** | **6** |
| **Тема 1.3 Бег на средние дистанции.** | 4. ОРУ, СБУ. Особенности техники бега на средние дистанции. Бег – 500 м девушки, 1000 м – юноши – зачет.  | 2 |
| 5. Комплекс специальных упражнений на растяжку. Бег по пересеченной местности. Сдача контрольных нормативов в беге: 2000 м – девушки; 3000м - юноши. | 2 |
| 6. Бег по пресеченной местности в заданном направлении с элементами ориентирования по карте. | 2 |
| **Практические занятия** | **6** |
| **Практическая подготовка**1. Бег по пересеченной местности с ориентированием по карте. Условные знаки спортивных и топографических карт. | **2** |
| **Тема 1.4 Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).** | 7. Составить и провести комплекс упражнений для ОФП, СФП. Объяснить различия терминов.**Практические занятия** | **2** | ОК 08, 13ЛР 03,11,12МР 01,03 |
| **Практическая подготовка**2. Сдача контрольных нормативов ГТО (гибкость, подтягивание)3. Сдача контрольных нормативов ГТО (метание гранаты, поднимание туловища из положения лежа на спине) | **4** |
|  |
| **Тема 1.5 Техника выполнения прыжка в длину с места.** **Развитие ловкости и координации** | 8. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места9. Развитие анаэробной выносливости, кардио-тренировка. Прыжки на скакалке – зачет. Контрольный урок по разделу.  | **2****2** |
| **Раздел 2. Спортивные игры****Тема 2.1 Волейбол.**  | **Теоретические занятия**3. Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Правила игры, судейство, жесты судей. | **2** | ОК 04ЦК 2ЛР 06,07МР 02ПРб 01,02,03,04,05 |
| **Практические занятия**10. Стойки игрока, остановки, перемещения.Прием мяча сверху, снизу, одной рукой, после отскока от сетки. 11. Передачи мяча снизу, сверху, чередование, в парах, с увеличением числа мячей.12.Техника подачи мяча различными способами.Подача мяча по зонам.13.Изучение техники нападающего удара.14.Изучение техники блокирования. 15. Функции игроков в защите. Тактика взаимодействия игроков в команде. Учебная игра.16. Функции игроков в нападении. Тактика взаимодействия игроков в команде. Учебная игра.17. Зачет по теме. Прием контрольных нормативов: Чередование верхних и нижних передач над собой, передачи в парах в движении через сетку, комбинация рожыгрыша мяча с нападением и блокированием в тройках, подачи в заданную зону с приемом мяча. | 22222222 |
|  | 18. *Подведение итогов изучения учебного материала за 1 полугодие. Зачет.* | 2 |
| ИТОГО 48 часов, из них 6 – теория, 6 - практическая подготовка+36 практика |
| **Раздел 3. Лыжная подготовка****Тема 3.1 Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.** | **Теоретические занятия**1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях на лыжах. Подбор спортивного инвентаря для студентов. Уход за лыжами: чистка, грунтовка парафином, смазка. | 2 | ОК 08ЛР 03,11,12МР 01, 03ПРб 01,02,03,04,05 |
| **Тема 3.2 Совершенствование классического хода.**  | 1. Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции попеременными ходами.2. Техника выполнения одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным, одношажным, двухшажным ходом.3. Повороты на месте, в прыжке, в движении. Смена направления движения. | 22 |
| **Тема 3.3 Совершенствование конькового хода.**  | 4. Техника выполнения одновременного и попеременного конькового хода. Прохождение дистанции.5. Техника выполнения полуконькового хода. Распределение сил по дистанции, обгон, финиширование.6. Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные, с классического на коньковый ход. Прохождение дистанции. | 222 |  |
| **1. Практическая подготовка** – прохождение дистанции - 5км (юноши), 3км (девушки) | 2 |
| **Тема 3.4 Совершенствование способов подъема, торможения, спуска.**  | 7. Выполнение подъема в гору скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуёлочкой, лесенкой. 8. Выполнение торможения «плугом», боковым соскальзыванием, преднамеренное падение. 9. Техника спуска с различных склонов. Горнолыжная техника.10. Контрольный урок по разделу. Контрольный норматив - спуск по склону с преодолением искусственных и естественных препятствий с остановкой в заданном квадрате. Подъем выбранным способом | 2222 |  |
| **Раздел 4. Оздоровительная гимнастика****Тема 4.1 Современные фитнес-программы.** | **2. Практическая подготовка.** Классификациясовременных фитнес-программ направленных на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно - ориентированных двигательных навыков и умений. | 2 | ОК 08, 13ЛР 03,11,12 МР 01,03 |
|  **Практические занятия**11. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: релаксация и самомассаж, банные процедуры. | 2 |
| **Тема 4.2 Развитие гибкости. Калланетика.** | 12.Составить комплекс упражнений на развитие гибкости. Дать определение виду фитнеса – калланетика. | 2 |
| **Тема 4.3 Оздоровительная аэробика. Степ. Круговая тренировка.** | **3. Практическая подготовка:** Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры13. Разработать и провести комплекс степ-разминки на полу, круговую тренировку. | 22 |
| **Раздел 2. Спортивные игры****Тема 2.2 Баскетбол.**  | **Практические занятия**14. ОРУ, СБУ. Техника перемещения и стойки игрока: передвижение, прыжки, остановки, повороты.15. Передача мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. 16. Ведение мяча, перевод, повороты, изменение направления движения с мячом. Работа с защитником в паре.17. Техника штрафного броска, трех-очкового броска. Ведение мяча в паре с соперником, двухшажная техника с броском в кольцо.18. Функции игроков. Тактика взаимодействия игроков в команде, комбинации нападения и защиты. 19. Правила игры, судейство, жесты судей. Учебная игра.**4. Практическая подготовка.** Техника владения мячом. Остановка в 2 шага. Передачи в парах, в движении.5. Тактика взаимодействия и игроков в команде в защите и нападении. Выполнение комбинаций с мячом. | 222222222 | ОК 04ЦК 2ЛР 06,07МР 02ПРб 01,02,03,04,05 |
| **Тема 2.3 Мини-футбол.** | 20. Ведения мяча по прямой. Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу, остановка мяча ногой, грудью, на месте и в движении. 21. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений, «финты». Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении. 22. Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. Выполнение вбрасывания мяча, падения, выходы 1 на 1, техника игры вратаря. Учебная игра в мини - футбол по упрощенным правилам.  | 222 |  |
| **Тема 2.4 Настольный теннис**.  | 23. Изучениеспособов хваток ракетки. Повторение основной стойки и позиции игрока, способы перемещения.24.Совершенствование видов подач. Удары справа (ладонной стороной ракетки).Атакующие, контратакующие, подготовительные и защитные приемы игры. Тактика одиночной и парной игры. Одиночные и парные игры. 25. Контрольные нормативы: знание правил игры, подачи (подрезка, накат, закрутка) Контрольные игры: одиночные и парные | 222 |  |
| **Раздел 5. Плавание. Оказание первой помощи пострадавшему****Тема 5.1 Роль и значение плавания в укреплении здоровья, повышении функц. способностей человека, оптимизации умственной и физ. работоспособности** | **2. Теоретические занятия**Роль и значение плавания в укреплении здоровья, повышении функц. способностей человека, оптимизации умственной и физ. работоспособности. Учреждения физической культуры и спорта в Костромской области. Мониторинг традиционных видов спорта нашего региона**6. Практические занятия.** Правила поведения при занятиях на воде, водоемах. Техника дыхания на воде. Стили плавания. Основы техники различных стилей плавания | 22 |  |
| **Тема 5.2 Оказание первой помощи пострадавшему. Способы транспортировки.** | **7. Практическая подготовка.** Оказание первой помощи пострадавшему. Способы транспортировки. | 2 | ОК 08,13ЛР 03,11,12МР 01,03 |
|  |  *26. Подведение итогов изучения учебного материала за I1 полугодие. Дифзачет* | 1 |  |
|  |  |
|  | **Всего**  | **117** |  |

# **2.3. Характеристика основных видов учебной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного предмета по разделам  | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий) |
| **Теоретическая часть** |
| Введение. 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 |
| 3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности |
| 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования |
| Практическая часть |
| 1. Легкая атлетика.  | Освоение техники беговых упражнений коротких и средних дистанций. Умение технически грамотно выполнять СБУ и ОРУ, прыжки в длину с места; прыжки на скакалке, сдача контрольных нормативов. |
| 2. Лыжная подготовка | Овладение техникой лыжных ходов. Преодоление подъемов и препятствий. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. |
| 3. Оздоровительная гимнастика | Классификациясовременных фитнес-программ, направленных на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно - ориентированных двигательных навыков и умений. Освоение ОРУ, упражнений в паре с партнером; выполнение упражнений для профилактики проф. заболеваний.  |
| 4. Спортивные игры | Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревновани. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Освоение техники самоконтроля при занятиях. |
| 5. Плавание.  | Понимание роли и значения плавания в укреплении здоровья, повышении функциональных способностей человека, оптимизации умственной и физической работоспособности. Знание техники дыхания на воде, стилей плавания, основ техники различных стилей плаванияУмение оказать первой помощь пострадавшему на воде.  |
| Внеаудиторная самостоятельная работа | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности |

**3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**3.1. Формы и методы контроля** **освоения учебного предмета**

**Контрольная оценка** результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий .

Комплексные показатели сформированности компетенций

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения** |  |
| У1.Использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Соблюдение правил ТБ при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ. |
| **Знания** |  |
| З1. О роли физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность. |
| З2. Основы здорового образа жизни. | Знание основ здорового образа жизни;умение правильно извлекать и применять нужную информацию. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Планируемые результаты** **(освоенные цифровые компетенции)** | **Формы и методы контроля и оценки** |
|

|  |
| --- |
| **2. Саморазвитие в** |
| **условиях** |
| **неопределенности** |
|  |
| (ОК 2, ОК 3,ОК 4, ОК 6, ОК8) |

 | Экспертное наблюдение и оценка в ходе аудиторной и внеаудиторной учебной деятельности, тестирования, самотестирования. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты****реализации программы воспитания****(дескрипторы)** | **Формы и методы контроля и оценки** |
| ЛР9. Уважающий этнокультурные, религиозные права человека, в том числе с особенностями развития; ценящий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности». | Анализ выполняемых форм и видов физкультурной деятельности, с точки зрения определения возможностей в решения задач профессиональной деятельности, подготовка сообщений, подготовка рефератов, практическое выполнение строевых упражнений, комплексов общеобразовательных упражнений, тестирование с целью определения физической подготовленности,тестирование с целью определения теоретической подготовленности. |
| ЛР29 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. | Анализ выполняемых форм и видов физкультурной деятельности, с точки зрения определения возможностей в решения задач профессиональной деятельности, подготовка сообщений, подготовка рефератов, практическое выполнение строевых упражнений, комплексов общеобразовательных упражнений, тестирование с целью определения физической подготовленности,тестирование с целью определения теоретической подготовленности. |

**3.2. Критерии оценки освоения учебного предмета**

**Оценка тестовых работ производится по пятибалльной системе**

Ставится отметка:

Отметка «2» (неудовлетворительно) – менее 50% правильных ответов на вопросы,

Отметка «3» (удовлетворительно) - за 50-65% правильных ответов на вопросы,

Отметка «4» (хорошо) - за 65– 80% правильных ответов на вопросы,

Отметка «5» (отлично) - за 90 – 100% правильных ответов на вопросы.





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

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты)  | Нормативы |
| Мальчики | Девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Брон-зовый знак | Сереб-ряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| или на 3 км  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)  | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| или на 5 км (мин, с)  | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | - |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний(тесты) | Нормативы |
| Юноши | Девушки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзо-вый знак | Сереб-ряный знак | Золотойзнак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| Бег на 3 км (мин, с) | 15.10 | 14.40 | 13.10 | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
|  | Рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 32 | 38 | - | - | - |
| Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 17 | 21 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | - | - | - | 19.15 | 18.45 | 17.30 |
| Бег на 5 км (мин, с) | 25.40 | 25.00 | 23.40 | - | - | - |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности | - | - | - | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на 5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | - | - | - |
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.41 | Без учета времени | Без учета времени | 1.10 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию10 км |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия  | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

**4. учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебноГО ПРЕДМЕТА**

Освоение программы учебного предмета «Физическая культура» **-**предполагает наличие:

-стенка гимнастическая,

-перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической,

-тренажеры для занятий атлетической гимнастикой**,**

-маты гимнастические,

-скакалки,

-палки гимнастические,

-мячи набивные,

-гантели (разные),

-гири 16, 24, 32 кг,

-кольца баскетбольные,

-щиты баскетбольные,

-сетки баскетбольные,

-мячи баскетбольные,

-сетка волейбольная,

-волейбольные мячи,

-ворота для мини-футбола,

-сетки для ворот мини-футбольных,

-мячи для мини-футбола и др.

-турник уличный,

-брусья уличные,

-рукоход уличный,

-мячи футбольные,

-стартовые флажки или стартовый пистолет,

-флажки красные и белые,

-палочки эстафетные,

-нагрудные номера,

-рулетка

-секундомеры

-тренажерный зал;

-лыжная база с лыжехранилищем;

-специализированные спортивные залы (зал спортивных игр.);

**5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

**Основные источники:**

1. Лях В.И. Физическая культура. Акционерное общество "Издательство "Просвещение", 2019 г.

**Интернет – ресурсы:**

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: http://school- collection.edu.ru/ (дата обращения: 08.07.2021). – Текст: электронный.
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: http://school- collection.edu.ru/ (дата обращения: 13.06.2021). – Текст: электронный.
3. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: http://window.edu.ru/ (дата обращения: 02.07.2021). – Текст: электронный. 73. КиберЛенинка. URL: http://cyberleninka.ru/ (дата обращения: 11.06.2021). – Текст: электронный.
4. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: https:// https://edu.gov.ru/ / (дата обращения: 01.06.2021). – Текст: электронный.
5. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: http://www.elibrary.ru (дата обращения: 11.06.2021). - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: http://minstm.gov.ru/ (дата обращения: 14.06.2021). – Текст: электронный.
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: http://olympic.ru (дата обращения: 16.06.2021).
8. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: http://krugosvet.ru/ (дата обращения: 12.06.2021). – Текст: электронный.
9. Федеральный портал «Российское образование». URL: http://edu.ru/ (дата обращения: 15.06.2021). – Текст: электронный.
10. Федеральный портал «Российское образование». URL: http://www.edu.ru/ (дата обращения: 02.07.2021). – Текст: электронный.
11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. URL: http://fcior.edu.ru/ (дата обращения: 01.07.2021). – Текст: электронный.