

Бюджетное учреждение профессионального образования  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Белоярский политехнический колледж»

Рассмотрено на заседании МО  
Протокол от 10.03.2021 № 2

Утверждено  
Приказ от 23.04.2021 № 107

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

к ОПОП по профессии

23.01.17 МАСТЕР ПО РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ АВТОМОБИЛЕЙ

2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

### *Область применения программы*

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей. , входящей в состав укрупнённой группы профессий 15.00.00 Машиностроение.

### *Место дисциплины в структуре ОПОП*

Дисциплина входит в общеобразовательный цикл

Особое значение дисциплины имеет при формировании и развитии общих (ОК 1 – ОК 10).

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

## 1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Стандарт среднего (полного) общего образования устанавливает требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения обучающимися основной образовательной программы:

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **В части гражданского воспитания должны отражать:**

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

#### **В части патриотического воспитания должны отражать:**

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

#### **В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:**

- осознание духовных ценностей российского народа;

- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

**В части эстетического воспитания должны отражать:**

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

**В части физического воспитания должны отражать:**

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

**В части трудового воспитания должны отражать:**

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

**В части экологического воспитания должны отражать:**

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности.

**В части ценностей научного познания должны отражать:**

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную

и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**метапредметным,**

**Овладение универсальными познавательными действиями:**

1) *базовые логические действия:*

— самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

— устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

— определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

— выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

— разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

— вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

— координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

— развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) *базовые исследовательские действия:*

— владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

— овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

— формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

— ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

— выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

— анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

— давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

— осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

— уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

— уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

— выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

3) *работа с информацией:*

— владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

— создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

— оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

— использовать средства информационных и коммуникационных технологий в

решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

— владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Предметным

**По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:**

— характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

— ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

— положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

**По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:**

— проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

— контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

— планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.

**По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:**

— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

— выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

— демонстрировать простоты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

**1 курс**

**По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:**

— характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

— положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности,

предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

— выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

**По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:**

— планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

— организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

— проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

**По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:**

— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

— демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

— выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

### **Учебная дисциплина решает следующие задачи**

Оздоровительные задачи - укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, коррекция телосложения. Результатом решения этой задачи должно стать улучшение физического развития студентов.

Образовательные задачи - формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для обеспечения жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой, самоопределение в физической культуре,

Воспитательные задачи - формирование потребностей в физическом совершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание физических и волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению.

В соответствии с требованиями ФГОС среднего (полного) общего образования и требованиями ФГОС среднего профессионального образования реализация дисциплины направлена на развитие метапредметных результатов и общих компетенций:

<b>Метапредметные результаты освоения в соответствии с ФГОС среднего (полного) общего образования</b>	<b>Общие компетенции в соответствии с ФГОС СПО</b>
1) 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 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
3) 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 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;	ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;	ОК 5. Владеть информационной культурой, анализировать и оценивать информацию с использованием информационно-коммуникационных технологий.
6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес..
7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;	ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку	ОК6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами,

зрения, использовать адекватные языковые средства;	руководством, потребителями.
9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.	ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Владеть информационной культурой, анализировать и оценивать информацию с использованием информационно-коммуникационных технологий.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

**В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:**

**знать:**

— влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

— способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

— правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

— выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

— выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

— проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

— преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

— выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

— осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

— выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

— повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

— подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

— организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

— активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общих компетенций (ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06); личностных результатов ЛР7/СОО; ЛР9/СОО; ЛР10/СОО – ЛР12/СОО.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	172
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	172
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
<b>Промежуточная аттестация</b>	Дифференцированный зачет

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические занятия обучающихся	Количество часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>34 часа</b>	
	Т.б. на уроках Л\а, Тестирование скоростно-силовых качеств (бег 3 x 10 м, бег 30 м. с разбега, с н/с, прыжки с\м,	2	3
<b>Тема 1.1 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	Техника низкого старта, стартового разгона. Кроссовая подготовка (фальтрек 3-4р. по 150 - 200-300м через 50 м.)	2	2
	Совершенствование техники бега по дистанции в спринте.	2	2
	Тестирование уровня развития выносливости бег 3000м юноши, бег 2000м, девушки	2	2
	Развитие выносливости (попеременно 5р x 500 м через 200 м)	2	2
	Темповый бег 1 км по 45 сек - 200 м	2	2
	Бег на дистанцию 1 км. Развитие скоростной выносливости.	2	2
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 и 200 м.	2	2
	Совершенствование техники бега на средние дистанции 400м.	2	2
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 800 м.	2	2
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 1 и 2 км.	2	2
	Сдача норм ГТО.	2	2
<b>Тема 1.2 Техника игры в баскетбол</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>36 часов</b>	
	Техника безопасности в с\зале. Совершенствование различных видов передач мяча, на месте и в движении. Броски со средней дистанции с\м	2	2
	Передачи мяча в парах, ведение мяча на месте в движении. Броски мяча из под щита, ведения мяча с изменением направления, с поворотами по и против часовой стрелки.	2	2
	Ведение мяча вокруг области штрафной зоны, правой, левой, с последующими бросками. Броски мяча со средней дистанции. Норматив в передачах в движении.	2	2
	Ведение мяча "змейкой" с переводом с левой на правую. Учебная игра 4x4 на укороченной площадке, с различными заданиями.	2	2
	Учебная игра 5x5 в баскетбол на укороченной площадке. Броски мяча в ритме двойного шага	2	3
	Совершенствование бросков мяча в ритме двойного шага, разучивание быстрого прорыва.	2	2
	Зонная защита, разучивание бросков с дальней дистанции. Норматив "ведение мяча вокруг стоек"	2	2
	Личная защита, зачет в бросках в ритме двойного шага, подбор мяча, отскочившего от щита, кольца. Скрестный выход, постановка переднего заслона	2	2
	Постановка бокового и заднего заслона, наведение на игрока. Норматив "броски мяча из под щита."	2	2
	Взаимодействие трех игроков в "Треугольнике", "Малая восьмерка", наведение на игрока.	2	2
	Зонный и личный прессинг. Норматив "быстрый прорыв".	2	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические занятия обучающихся	Количество часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Разучивание системы нападения через центрального игрока, зонная защита.	2	2
	Броски мяча со штрафной линии, передачи мяча в тройках по "восьмерке".	2	2
	Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	2
	<b>I семестр по текущим отметкам (итоговая отметка)</b>		
<b>тема 1.3 техника игры в волейбол, силовые упражнения</b>	<b>Волейбол</b>	<b>29 часов</b>	
	Техника безопасности в с\зале. Стойка, перемещения игрока. Прием и передачи мяча с верху над собой и в парах .	2	2
	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра.	2	2
	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра	2	3
	Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2	2
	Сведения о строении и функциях организма. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра	2	2
	Остановка шагом, прыжком, скачком. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебная игра.	2	2
	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра.	2	2
	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2	2
	Тестирование уровня технической подготовки в передачах с верху. Разучивание подачи мяча сверху.	2	2
Совершенствование техники передач мяча с верху, разучивание передач с низу.	2	2	
<b>Тема 1.4 Лыжная подготовка Виды ходьбы Подъемы, спуски, торможения.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>35 часов</b>	
	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Попеременный двушажный ход. (4 X 200.)	2	2
	Безшажный ход Одношажный ход.-1 км	2	2
	Безшажный ход (5 x 50 м), Прохождение дистанции 2 и 3 км на время.	2	2
	Попеременно-двушажный ход. Безшажный ход. Подъемы, спуски, торможения.	2	2
	Повороты, торможения, подъемы, спуски. Прохождение дистанции 2 км на время.	2	2
	Классический ход. Прохождение дистанции 3 и 5 км. На время	2	2
	Разучивание техники конькового хода 10 x 100 м, Прохождение дистанции 1 км	2	3
	Прохождение дистанции свободный стиль. 2и3км	2	2
Техника конькового хода 10 x 100 м, Прохождение дистанции 1 км	2	2	
	Прохождение дистанции свободным стилем 2 и 3 км на время	2	3
<b>Тема 1.5 Легкая атлетика. Техника прыжков. Подготовка к ГТО</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>39 часа</b>	
	Разучивание техники прыжков длину (прогнувшись) Прыжки в длину (согнув ноги, прогнувшись)	2	2
	Сов. техники прыжков в длину(согнув ноги, прогнувшись)	2	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические занятия обучающихся	Количество часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Разучивание техники 3 – ого прыжка с места. Разборка по ФАЗАМ.	2	2
	Совершенствование техники 3 ого прыжка с\м, . Темповый бег 1 км по 45 сек - 200 м	2	2
	Норматив в беге накороткие и средние дистанции 200 и 400 м.	2	2
	Норматив в беге на средние и длинные дистанции (10х200м)	2	2
	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	2	2
	Эстафетный бег 4 X 200 м.	2	2
	Тактические действия в беге на длинные дистанции.	2	2
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км.	2	2
	Подготовка к сдаче норм ГТО	2	2
	Кросс 2 - 3 км, бег 100 м, подтягивание, пресс. Бег на средние дистанции.	2	2
	<b>II семестр - дифференцированный зачет</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>172</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

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

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия: спортсооружений и спортивного инвентаря.

##### **3.1.1. Оборудование спортсооружений:**

- Л/А – СТАДИОН(беговые дорожки, яма для прыжков)
- Игровые виды спорта- спортзал ( волейбольная, баскетбольная площадка).
- Лыжный спорт-(лыжная трасса).

##### **3.1.2. Технические средства обучения:**

- Эстафетные палочки.
- Волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи.
- Лыжи, крепления, ботинки.

##### **3.1.3 Действующая нормативно-техническая и технологическая документация:**

- правила техники безопасности и производственной санитарии;
- инструкции по эксплуатации спортивного инвентаря.

#### **4.Общероссийские образовательные порталы**

Сайт Министерства образования и науки РФ

<http://www.mon.gov.ru>

Сайт Рособразования

<http://www.ed.gov.ru>

Федеральный портал «Российское образование»

<http://www.edu.ru>

Российский общеобразовательный портал

<http://www.school.edu.ru>

#### **5.Региональные образовательные порталы и сайты органов управления образованием**

Информационно-образовательный портал Тюменской области

<http://www.tmn.edu.ru>

Образование Урала: региональный портал

<http://www.uraledu.ru>

Образовательный информационный портал Ханты-Мансийского автономного округа — Югры

<http://www.eduhmao.ru>

Образовательное электронное интернет-издание для педагогов «Технология создания электронных средств обучения»

<http://www.humanities.edu.ru/db/msg/82636>

#### **Дополнительные источники:**

1. Лях В.И. Физическая культура: Учебник 10-11 кл.- М.: Просвещение, 2013 г.
2. Р.М. Кадыров, В.Д. Гетьман, Ю.В. Смирнова Становление и развитие учебной дисциплины "Теория и методика физической культуры"
3. Дыхательная гимнастика и ее виды, физическая культура Чубакова Д., 2014 г.
4. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Гришина Ю.И. 2014 г.
5. Педагогика физической культуры и спорта, курс лекций, учебное пособие. Ямалетдинова Г.А. 2014 г.
6. Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе. Жданкина Е.Ф., Брехова Л.П., Добрынин И.М. 2014 г.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся развивает заявленные в п. 1.3 настоящей программы компетенции, знания, умения и опыт применения полученных знаний в практической профессиональной и повседневной жизни.

Основные показатели оценки результатов обучения в полной мере раскрывают специфику формируемых компетенций: соответствуют знаниям, умениям и практическому опыту по ФГОС.

Специфика основных показателей оценки результатов обучения

##### Тесты для оценки физической подготовленности студентов

###### Тесты для девушек

№	Характеристика направленности тестов	Оценки				
		5	4	3	2	1
1	Тест на общую выносливость - бег 2000 м	10,2	10,5	11,2	11,5	12,2
2	Тест на силовую подготовленность - поднимание и опускание туловища из положения (лежа, ноги закреплены, руки за головой, кол-во раз	60	50	40	30	20
3	Тест на скоростно- силовую подготовленность - бег 100 м	15,7	16	17	17,9	18,7
4	Тест для определения уровня развития координационных способностей челночный бег 3 x 10 м, с	8,4	9	9,6	10,1	10,6

###### Тесты для юношей

№	Характеристика направленности тестов	Оценки				
		5	4	3	2	1
1	Тест на общую выносливость - бег 3000 м	12	12,4	13,1	13,5	14
2	Тест на силовую подготовленность - подтягивание на перекладине, кол-во раз.	15	12	9	7	5
3	Тест на скоростно- силовую подготовленность - бег 100 м	13,2	13,6	14	14,3	14,6
4	Тест для определения уровня развития координационных способностей челночный бег 3 x 10 м, с	7,2	7,5	7,8	8,1	8,4

##### Специальное учебное отделение

(юноши и девушки)

1. Сгибание и выпрямление рук, в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины), в висе лежа на брусьях (женщины).
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100м.
6. Бег с ходьбой; мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
- 7 Бег на лыжах: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
- 8 Упражнения с мячом.
- 9 Упражнения на гибкость.
- 10 Упражнения со скакалкой.

## Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов

### Контрольные упражнения для юношей

Оценки за выполненные нормативы

№	Характеристика направленности тестов	Оценки				
		5	4	3	2	1
1	Прыжки в длину с места, см	1 90	1 80	1 68	160	150
2	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз	20	16	10	6	4
3	Приседание на одной ноге, опора на стену, кол-во раз на каждой ноге	12	10	8	6	4

Система оценки успеваемости студентов основана на использовании совокупности контрольных точек, оптимально расположенных на всем временном интервале изучения дисциплины. При этом предполагается разделение всего курса на ряд более или менее самостоятельных, логически завершенных блоков и модулей и проведение по ним контрольных точек. Важным принципом оценивания является требование своевременного выполнения студентом всех учебных заданий.

Всего обучаемый должен пройти **обязательных 5 контрольных точек**, обеспечивающих текущий контроль.

**Промежуточная аттестация** осуществляется в форме сдачи нормативов в конце каждого семестра обучения на первом курсе в основе, которой используются пятибалльные *шкалы отметки*.

Бюджетное учреждение профессионального образования  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Белоярский политехнический колледж»

Рассмотрено на заседании МО  
Протокол от 10.03.2021 № 2

Утверждено  
Приказ от 23.04.2021 № 107

КОМПЛЕКС  
КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

к ОПОП по специальности

23.01.17 МАСТЕР ПО РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ АВТОМОБИЛЕЙ

2021 г.

1. Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации

1.1 Коды и наименования элементов знаний и умений

Код элемента умений	Наименование элемента умений	Код элемента знаний	Наименование элемента знаний
У <sub>1</sub>	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;	З <sub>1</sub>	Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
У <sub>2</sub>	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;	З <sub>2</sub>	Основы здорового образа жизни;

## 2.2 Кодификатор контрольных заданий

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Метод/форма контроля	Код контрольного задания
Проектное задание	Учебный проект (курсовой, исследовательский, обучающий, сервисный, социальный творческий, рекламно-презентационный)	1
Реферативное задание	Реферат	2
Расчетная задача	Контрольная работа, индивидуальное домашнее задание, лабораторная работа, практические занятия, письменный экзамен	3
Поисковая задача	Контрольная работа, индивидуальное домашнее задание	4
Аналитическая задача	Контрольная работа, индивидуальное домашнее задание	5
Графическая задача	Контрольная работа, индивидуальное домашнее задание	6
Задача на программирование	Контрольная работа, индивидуальное домашнее задание	7
Тест, тестовое задание	Тестирование, письменный экзамен	8
Практическое задание	Лабораторная работа, практические занятия, практический экзамен	9
Ролевое задание	Деловая игра	10
Исследовательское задание	Исследовательская работа	11

## 2.3 Содержательно-компетентностная матрица оценочных средств текущего контроля (распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений).

Содержание учебного материала по программе УД	Код контрольного задания			
	У1	У2	З1	З2
Тема 1 Легкая атлетика. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	9	9,2	9	9
Тема 2 Баскетбол. Техника игры в баскетбол.	9	9,2	9	9
Тема 3 Волейбол. Техника игры в волейбол.	9	9,2	9	9
Тема 4 Лыжная подготовка. Техника ходьбы(классический, коньковый)	9,2	9	9	9
Тема 5 Легкая атлетика. Техника прыжков в длину с разбега	9	9,2	9	9
Всего	6	9	5	5

### 3. Структура контрольного задания промежуточной аттестации

#### 3.1 Критерии оценки заданий

Наименование дидактической единицы	Код элемента умения	Код элемента знания	Уровень деятельности при контроле	Номер задания в варианте теста - задания	Критерий зачета
Тема 1 Легкая атлетика. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	У <sub>1</sub> , У <sub>2</sub>	З <sub>1</sub> , З <sub>2</sub> ,	1,2	1.1,1.2,1.3,1.4,1.5, 1.6	2
Тема 2 Баскетбол. Техника игры в баскетбол.	У <sub>1</sub> , У <sub>2</sub>	З <sub>1</sub> , З <sub>2</sub> ,	1,2	2.1,2.2,2.3	2
Тема 3 Волейбол. Техника игры в волейбол.	У <sub>1</sub> , У <sub>2</sub>	З <sub>1</sub> , З <sub>2</sub> ,	1,2	3.1,3.2,3.3	2
Тема 4 ОФП	У <sub>1</sub> , У <sub>2</sub>	З <sub>1</sub> , З <sub>2</sub> ,	3	4.1,4.2,4.3,4.4,4.5	2
Тема 5 Лыжная подготовка. Техника ходьбы(классический, коньковый)	У <sub>1</sub> , У <sub>2</sub>	З <sub>1</sub> , З <sub>2</sub> ,	2,3	5.1,5.2	1
Тема 6 Легкая атлетика. Техника прыжков в длину с разбега	У <sub>1</sub> , У <sub>2</sub>	З <sub>1</sub> , З <sub>2</sub> ,	2,3	6.1	2

По каждой теме разрабатываются тестовые упражнения, контролирующие уровень соответствия подготовки студента требованиям ФГОС. Уровень усвоения формулируется в терминах внешней деятельности, которую должен продемонстрировать студент при контроле. Соответствие степени освоения учебного материала при обучении уровням деятельности при контроле представлено в табл.

№	Степень освоения (при обучении)	Уровни деятельности (при контроле)
1	Иметь представление	Узнавать
2	Знать	Воспроизводить (устно, письменно)
3	Уметь	Применять в типовой ситуации (без ограничения времени)
4	Иметь навык	Применять в типовой ситуации (с ограничением времени)
5	Иметь опыт	Применять в нетиповой ситуации

По каждому показателю оценки результата выставляется 1 балл (соответствие эталону) или 0 баллов (несоответствие эталону).

### 3.2. Контрольные нормативы (упражнения, тесты) для оценки

#### физической подготовленности студентов.

№п.п	Вид задания	Оценка результата (Юноши)				
		5	4	3	2	1
1.	1 семестр					
	<b>Легкая атлетика</b>					
1.1	Бег 100 м. (сек)	13,6	14,2	15,0	16,0	17,3
1.2	Бег 200 м. (сек.)	30,0	32,5	38,0	40,0	45,0
1.3	Бег 400 м (мин, сек.)	1,10	1,15	1.20	1.25	1.30
1.4	Бег 1000 м.(мин, сек)	4,10	4,20	4,30	5,00	5,10
1.5	Бег 2000 м.(девушки)					
1.6	Бег 3000 м. (юноши)	12,20	13,0	13,40	14,10	14,30
2	<b>Волейбол</b>					Менее 10
2.1	- передача мяча двумя руками над собой	30	25	15	10	10
2.2						
2.3	- прием, передача мяча двумя руками снизу	15	10	7	5	менее
	- подачи по зонам	5 из 10	4 из 10	3 из 10	2 из 10	1 из 10
3.	2 семестр					
	<b>Баскетбол</b>					
3.1	- бросок мяча в кольцо со штрафной линии	7 из 10	5 из 10	3 из 10	2 из 10	1 из 10
3.2						
3.3	-бросок в кольцо из 5-ти точек ( 3 броска)	10 из 15	8 из 15	6 из 15	5 из 15	4 из 15
	-бросок в кольцо из 3-ех очковой зоны	5 из 10	4 из 10	3 из 10	2 из 10	1 из 10
4.	<b>ОФП.</b>					
4.1	-поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	50	45	38	30	22
4.2	-Челночный бег 4х9 (сек.)	9,5	9,7	9,9	10,2	10,8
4.3	-прыжки с места (см.)	240	232	225	215	205
4.4	-подтягивание на перекладина (ю), в висе лежа, высота 1м(д)	15	12	9	7	5
4.5	-прыжки со скакалки за 3 мин.(раз)	350	330	320	300	290
5	<b>Лыжная подготовка</b>					
5.1	-техника ходьбы (классика, коньковый, подъемы, спуски)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
5.2	- классическая ходьба 3 км (ю) (мин., сек.)	10,00	10,30	11,30	12,0	12,30
6	Легкая атлетика					
6.1	Прыжок в длину с разбега	440	420	400	350	320

*Студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы, контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья, без учета времени и нормативов. Студенты, освобожденные от физической культуры, защищают реферат по одной из выбранных тем.*

**Контрольные нормативы (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов.**

№п.п	Вид задания	Оценка результата (Девушки)				
		5	4	3	2	1
1.						
	<b>Легкая атлетика</b>					
1.1	Бег 100 м. (сек)	15,8	16,5	17,3	17,8	18,6
1.2	Бег 200 м. (сек.)	35,0	40,0	45,0	48,0	50,0
1.3	Бег 400 м (мин, сек.)	1,25	1,35	1,45	1,50	2,00
1.4	Бег 1000 м.(мин, сек)	5,00	5,20	5,40	5,50	6,00
1.5	Бег 2000 м.(девушки)	10,3	12,0	12,3	12,5	13,0
1.6	Бег 3000 м. (юноши)					
2.	<b>Волейбол</b>					
2.1	- передача мяча двумя руками над собой	30	25	15	10	Менее 10
2.2	- прием, передача мяча двумя руками снизу	15	10	7	5	менее
2.3	- подачи по зонам	5 из 10	4 из 10	3 из 10	2 из 10	1 из 10
3.						
	<b>Баскетбол</b>					
3.1	- бросок мяча в кольцо со штрафной линии	5 из 10	4 из 10	3 из 10	2 из 10	1 из 10
3.2						
3.3	-бросок в кольцо из 5-ти точек ( 3 броска)	10 из 15	8 из 15	6 из 15	5 из 15	4 из 15
	-бросок в кольцо из 3-ех очковой зоны	5 из 10	4 из 10	3 из 10	2 из 10	1 из 10
4.	<b>ОФП.</b>					
4.1		40	35	28	20	15
4.2	-поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.					
4.3	-Челночный бег 4х9 (сек.)	10,4	10,8	11,2	11,5	11,8
4.4	-прыжки с места (см.)	180	170	160	150	140
4.5	-подтягивание на перекладина (ю), в висе лежа,высота 1м(д)	18	14	10	7	5
	-прыжки со скакалки за 3 мин.(раз)	380	370	350	330	300
5	<b>Лыжная подготовка</b>					
5.1	-техника ходьбы (классика, коньковый, подъемы, спуски)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
5.2	- классическая ходьба 2 км (мин., сек.)	12,0	12,30	12,40	13,0	13,30
6	Легкая атлетика	360	340	300	295	280
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)					

*Студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы, контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья, без учета времени и нормативов.*

*Студенты, освобожденные от физической культуры, защищают реферат по одной из выбранных тем.*

