Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Вятский государственный агротехнологический университет»

Среднее профессиональное образование

УТВЕРЖДАЮ

Зав. отделением СПО

_____ / Е.А. Федосимова

«18» апреля 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство.

Квалификация: техник.

Киров 2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4285BD6BEB8900E0BFFD5A2C6C4531B6
Владелец: Симбирских Елена Сергеевна
Действителен: с 25.05.2023 до 17.08.2024

Рабочая программа дисциплины составлена на основании:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования от 17.05.2012г. № 413 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 № 613,Приказов Минпросвещения России от 24.09.2020 №519, от 11.12.2020 № 712)

2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.05.2022 N 309.

3. Учебного плана по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство, утвержденного 18.04.2023 года (протокол № 5).

Программу разработал:

Старший преподаватель _____ Е.В.Краева

« 18 » апреля 2023 г.

Программа пролонгирована:

в 2023-2024 учебном году:

преподаватель (разработчик) _____

заведующий отделением СПО _____Е.А. Федосимова

дата

в 2024-2025 учебном году:

преподаватель (разработчик)_____

заведующий отделением СПО _____Е.А. Федосимова

дата

СОДЕРЖАНИЕ

1.Паспорт рабочей программы учебной дисциплины ……..……4

2. Структура и содержание учебной дисциплины ……....7

3.Условия реализации учебной дисциплины…….20

4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины …….21

5.Фонд оценочных средств…….

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО - программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» способствует воспитанию социализации и самоидентификации обучающихся, посредством личностно общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Рабочая программа может быть использована в профессиональной подготовке, как целенаправленный педагогический процесс с использованием специфических средств и методов физического воспитания, профилирующих видов двигательной активности, соответствующих требованиям избранной профессии.

1.2.Место учебной дисциплины в учебном плане.

Учебная дисциплина является базовой дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности»общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Учебная дисциплина «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами: биология, основы безопасности жизнедеятельности.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачёта в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

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

личностные результаты:

- готовность и способность студентов к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек : курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметные результаты:

познавательные

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

коммуникативные

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

регулятивные

-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационныхтехнологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметные результаты:

1) 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); (в ред.Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645).
2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
6) **для слепых и слабовидящих:**
   -сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
   -сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применение в повседневной жизни;
   (пп.6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578)
7) для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата:
   - овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
   - овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
   - овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
   - овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

(пп.7 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578)

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций по специальности.

Виды универсальных учебных действий	**Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности)**
коммуникативные - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.	**ОК 03**. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. **ОК 05.** Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. **ОК 6.** Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
регулятивные - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	**ОК 2**. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. **ОК 4**. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. **ОК 6**. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. **ОК 5**. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

1.4 Количество часов на освоение программы:

Максимальная учебная нагрузка - 118 час.,
из них:

- аудиторная (обязательная) учебная нагрузка, включая практические занятия – 118 часов;
- внеаудиторная самостоятельная работа студентов – 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**118**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**118**
В том числе: **а) теоретическая часть**	**16**
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2
Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2
б) практическая часть	**98**
Учебно – методические занятия	10
Учебно – тренировочные занятия	88
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	20
Гимнастика	10
Атлетическая гимнастика (юноши)	10
Спортивная аэробика (девушки)	10
Элементы единоборства (юноши)	10
Волейбол	10
Баскетбол	10
Лыжная подготовка	8
Всероссийский ФСК ГТО	10
в) Внеаудиторная самостоятельная работа:	
В том числе: теоретические занятия :	

- методика развития основных физических качеств	
- профилактика травматизма при занятиях «Физической культурой»	
- учёт анатомо-физиологических особенностей организма при занятиях «Физической культурой»	
Практические занятия - освоение физических упражнений различной направленности:	
- беговые (скоростные, на выносливость, скоростно-силовые)	
Всероссийский ФСК ГТО	
- прыжковые (прыжки с места, тройной прыжок, прыжки с разбега, многоскоки)	
- координационные (сочетание работ рук и ног- специальные упражнения, прыжки с поворотами корпуса на 180^0 -360^0 , бег с поворотами корпуса	
- общеразвивающие (элементы суставной и силовой гимнастики, наклоны, повороты)	
- силовые (развитие мышц ног, рук, спины, живота)	
- лыжная подготовка	
- развивающие гибкость (наклоны из различных положений – стоя, сидя, с применением отягощений.)	
- занятия дополнительными видами спорта исходя из интересов и возможностей с целью подготовки к выполнению нормативов ГТО	
-консультации к зачету	
Промежуточнаяаттестация в форме ***дифференцированного зачёта***	
Всего	118 час.

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

Аудиторные занятия Содержание обучения	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Уровень освоения
Теоретическая часть		**16**	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	-современное состояние физической культуры и спорта -физическая культура и личность профессионала -оздоровительные системы физического воспитания -особенности организации занятий -требования к технике безопасности -Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс ГТО	2	1
Основы здорового образа жизни.	- здоровье человека, его ценность и значимость	4	1

Физическая культура в обеспечении здоровья	- двигательная активность - влияние экологических факторов на здоровье - о вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании -гигиенические средства оздоровления -профилактика профессиональных заболеваний		
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	-мотивация и целенаправленность самостоят. занятий -формы и содержание самост. занятий -организация занятий, основные принципы -основные признаки утомления -тесты для определения нагрузки (пульс)	4	1
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	-использование антропометрических данных (вес, рост) -использование метода КФН (кратковременная физическая нагрузка) -коррекция содержания занятий на основе показателей дыхательной и сердечнососудистой системы	2	1
Психофизические основы учебного и производственного труда . Средства ф/к в регулировании работоспособности	-средства физической культуры в регулировании работоспособности -психофизическая характеристика учебной и производственной деятельности -критерии психофизического утомления -аутотренинг- его использование в учёбе, работе	2	1
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	-личная необходимость психофизической подготовки к труду. -оздоровительные методы физического воспитания -профилактика профессиональных заболеваний -тестирование состояния здоровья , двигательных качеств -массаж и самомассаж в тренировочном процессе	2	1
Внеаудиторная самостоятельная работа	-основы техники безопасности -осуществление контроля за состоянием здоровья -оказание первой медицинской помощи -овладение спортивным мастерством -участие в соревнованиях	6	2
Практическая часть. Учебно-методические занятия		**10**	
	Демонстрация установки на психическое и	1	1

	физическое здоровье.		
	Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.	1	1
	Овладение приёмами массажа и самомас сажа психорегулирующими упражнениями.	1	1
	Использование тестов, позволяющих само стоятельно определять состоянии здоровья: овладение приёмами доврачебной помощи.	1	1
	Знание и применение методики активного отдыха.	1	1
	Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики основных функциональных систем.	2	1
	Знание методов здоровье –сберегающих технологий при работе за компьютером.	1	1
	Умение составлять и проводить комплексы утренней и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессио нальной деятельности.	2	2
Внеаудиторная самостоятельная работа	Осуществление контроля за состоянием здоровья. Выполнение специально подобранных упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом будущее профессии.	5	2
Практическая часть. Учебно-тренировочные занятия.		**88**	
Легкая атлетика		**20**	
	Освоение техники легкоатлетических упражнений: - Высокий и низкий старты, стартовый разбег финиширование	2	1
	- Бег 100 метров - Эстафетный бег 4*100 м, 4*400м	2	1
	- Бег по прямой с различной скоростью	2	1
	- Равномерный бег на дистанцию 3000м(юноши) 2000м (девушки)	2	1
	- Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	1
	- Прыжок в высоту способом «ножницы»	2	1
	- Метание гранаты весом 700гр (юноши) , 500гр (девушки)	2	1
	- Толкание ядра, набивного мяча	2	1
	- Сдача контрольных нормативов	4	2
Внеаудиторная самостоятельная работа	Выполнять в индивидуальном порядке следующие упражнения: - Бег в переменном темпе		

	- Ускорения 4*30м, 3*50м - Специальные беговые легкоатлетические упражнения - Специальные прыжковые упражнения - Метание малого мяча - Толкание набивного мяча	6	2
Гимнастика		**10**	
	Освоение техники: - общеразвивающих упражнений	1	1
	- Упражнений в паре с партнёром	1	1
	- Упражнений с гантелями, набивными мячами	1	1
	- Упражнения с мячом, обручем, скакалкой (девушки)	1	1
	- Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения с чередованием напряжения с расслаблением.	1	1
	- Упражнения для коррекции нарушенной осанки	1	1
	- Висы, упоры (перекладина, брусья, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка)	2	1
	- Упражнения для коррекции зрения	1	1
	- Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	1	1
Внеаудиторная самостоятельная работа	В индивидуальном порядке выполнять следующие упражнения: Поднимание и опускание корпуса Наклоны, повороты, вращения, подтягивание, сгибание рук в упоре лёжа, специальные упражнения для укрепления мышц спины, ног .Ходьба и бег в переменном темпе	6	2
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах (для юношей)		**10**	
	- индивидуально подобранные комплексы упражнений локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы	2	1
	- упражнения с целью коррекции фигуры (плечевой пояс, спина, брюшной пресс)	4	1
	- выполнение специальных упражнений с использованием гантелей, гири, штанги, эспандера, амортизаторов из резины методом круговой тренировки, с соблюдением техники безопасности	4	1
Внеаудиторная	Проведение самостоятельных занятий с		

самостоятельная работа	целью выработки основных физических качеств: силы, выносливости, скорости, гибкости. 1. Бег по пересеченной местности в переменном темпе, по самочувствию 2. Упражнения на укрепление мышц живота, плечевого пояса, спины, ног 3. Выполнение прыжковых упражнений 4. Выполнение элементов дыхательной гимнастики	6	2
Спортивная аэробика (девушки)		**20**	
	Выполнение упражнений на развитие силовых качеств: -отжимание в упоре лёжа (Четырехкратное непрерывное исполнение)	2	1
	Поднимание и опускание корпуса из положения лежа на спине упражнение для мышц живота.	2	1
	Приседание на 2х ногах – сериями амплитудные махи ногами. Прыжки вверх из глубокого приседа	4	1
	Упражнения на развитие гибкости: - кувырки вперед и назад, падение упор лежа - упражнение «мостик» с поддержкой, шпагаты.	4	1
	Упражнения на развитие координации движения - повороты в прыжке на 180^0-360^0 - специальное упражнение поочередным движением рук и ног, подскоки.	4	1
	Упражнения на выработку выносливости: - длительный бег в переменном темпе - прыжковые упражнения до 2х минут	4	1
Внеаудиторная самостоятельная работа	В индивидуальные тренировочные занятия включать упражнения: - бег в равномерном темпе - прыжковые упражнения с поворотами -наклоны, повороты корпуса - маховые движения ногами - подтягивание, сгибание рук в упоре	6	2
Элементы единоборства (юноши)		**10**	
	- знакомство с видами единоборства, их влияние на развитие физических и волевых качеств - борьба «самбо» - эффективное средство	1	1

	защиты - стойка и передвижение борца - страховка, самостраховка - техника безопасности, гигиена борца		
	Изучение приёма: бросок соперника с захватом одноименной ноги с последующей подножкой	3	1
	Изучение приёма: бросок соперника через спину с захватом руки, с последующим падением	3	1
	Изучение приёма: перевод соперника в партер с последующим проведением болевого приёма на руку	3	1
Внеаудиторная самостоятельная работа	Проводить тренировочные занятия следующего содержания: - бег в переменном темпе - подтягивание на перекладине - сгибание рук в упоре лёжа - упражнения с гирей, гантелями, штангой - акробатические упражнения- кувырок, «мостик» - поднимание и опускание корпуса - подготовительные упражнения к проведению изученных приёмов - повороты, падения с элементами самостраховки	5	2
	- совершенствование техники проведения приёмов с партнёром		3
Волейбол		**10**	
	- Исходное положение (стойки), перемещения - Передачи в парах, тройках на месте и в движении	1	1
	- Подачи - нижняя, верхняя прямая	1	1
	- Приём мяча одной и двумя руками снизу	1	1
	- Приём мяча одной рукой с падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	1	1
	- Приём мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди –животе	1	1
	- Нападающий удар, блокирование	1	1
	- Тактика игры в нападении	1	1
	- Тактика игры в защите	1	1
	- Правила игры, игра по упрощенным правилам - Техника безопасности игры	1	1

	- Игра по правилам	1	2
Внеаудиторная самостоятельная работа	На тренировочных занятиях необходимо работать над следующими приёмами: - передачи мяча, подачи - приём мяча из различных положений - подготовка к выполнению нападающего удара (в парах, тройках) - блокирование – одиночное, двойное - тактические действия игроков в нападении и защите	5	2
Лыжная подготовка		**8**	
	- Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные	2	1
	- Преодоление подъёмов и препятствий	1	1
	- Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	1
	- Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1	2
	- Прохождение дистанции до 3х км (девушки) и 5км (юноши)	2	1
	- Техника безопасности при занятиях лыжным спортом - Первая помощь при травмах и обморожениях	1	1
Внеаудиторная самостоятельная работа	Передвижение на лыжах в переменном темпе с использованием техники ранее изученных ходов Развитие скоростных качеств лыжника (ускорения 2*300м, 3*200м, сериями по 3-4 раза.) Совершенствование техники преодоления подъёмов и спусков, выполнение поворотов. Развитие выносливости в процессе совер шения походов выходного дня до 10-15км	4	2
Баскетбол		**10**	
	- Правила игры. Судейство в баскетболе.	1	1
	- Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение.	1	1
	- Техника безопасности игры.	1	1
	- Выбивание и вырывание мяча.	1	1
	- Игра в защите –перехват мяча.	1	1
	- Накрывание – одно из средств защиты.	1	1
	- Тактика нападения.	1	1
	- Тактика защиты.	1	1

	- Броски мяча в корзину, их разновидности.	1	1
	- Игра по правилам.	1	2
Внеаудиторная самостоятельная работа	На тренировочных занятиях работать над техникой ведения, ловли, передачи мяча. Совершенствовать технику бросков мяча в корзину с места, после ведения, и с различных точек. Работать над совершенствованием тактических действий игроков в защите и нападении. Совершенствовать физические качества баскетболиста (силу, выносливость, скорость)	5	3
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО		**10**	
	Законодательные документы. Структура, содержание. Виды испытаний. Регистрация. Беговые и прыжковые упражнения.	1	1
	Тестовые испытания сердечно-сосудистой системы студентов. Беговые и прыжковые упражнения.	1	1
	Антропометрия, динамометрия, спиромет рия студентов.Силовые виды ГТО	1	1
	Подтягивание на перекладине. Юноши на высокой, девушки на низкой	1	1
	Прыжок в длину с моста на двух ногах	1	1
	Поднимание и опускание корпуса	1	1
	Сгибание рук в упоре лежа	1	1
	Наклон в системе ГТО. Проверка гибкости.	1	1
	Поднимание гири (юноши), гантелей девушки	1	1
	Бег в системе ГТО. Спринтерский, на средние и длинные дистанции.	1	1
Внеаудиторная самостоятельная работа	Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бег в равномерном темпе. Бег в переменном темпе. Выполнение многоскоков. Прыжки в длин с места. Развитие силовых качеств, гибкости.	5	2
Консультации к дифференцированному зачёту		**6**	
Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачёт		**4**	
Итого - **118 часов**			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1.Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализации учебной программы имеется спортивный зал размером 24*12м, кабинет физического воспитания, комплексная спортивная площадка, тренажерная комната, открытый стадион широкого профиля.

В спортивном зале имеются:

- 4 баскетбольных щита
- переносные футбольные ворота
- маты гимнастические
- стенка гимнастическая – 10 пролётов
- скамейки гимнастические
- канат для перетягивания
- гири, штанги, эспандеры, скакалки, обручи
- мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные, медицинболы.

В кабинете физического воспитания

имеется необходимая методическая литература, компьютер, наглядная агитация, весы напольные, ростомер, динамометр

На территории находится комплексная спортивная площадка,

состоящая из волейбольной и баскетбольной площадок, 3х гимнастических стенок, гимнастических перекладин, брусьев параллельных.

В тренажерной комнате

находится 11 тренажеров для развития трёх и двуглавых мышц, мышц брюшного пресса, плечевого пояса.

Для реализации разделов «Легкая атлетика» и «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО» .

3.2.Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

1.Бишаева А.А. «Физическая культура» Учебник «Электронный ресурс»/ А.А. Бишаева – М: издательский центр Академия, 2017, 304 страницы режим доступа ЭБС

Интернет ресурсы

- www.mistm.gov.ru (официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)
- www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»
- www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
- www.goup32441.narod.ru (сайт : учебно–методические пособия «Общевойсковая подготовка» наставления по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации (НФП-2009)

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержания обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)	Виды контроля

Теоретическая часть		
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Знания оздоровительных физического воспитания. Владения информацией о Всероссийской физкультурно-спортивном комплексе « Готов к труду и обороне» (ГТО)	Устный опрос. Беседа
1.Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Знание форм и содержания физических упражнений. Умения организовать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.	Анкетирование Самоконтроль
2.Самокантроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельные использование и оценка показателей функциональных проб, упражнение- тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	Беседа Тестирование состоянии здоровья
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.	Анкетирование Беседа

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	оценка					
				юноши			девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30м	16	4,4	5,1-4,8	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
			17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1

2	Координа-ционные	Прыжковое упражнение с синхронной работой рук и ног	16	Без ошибок	1 ошиб-ка	2 ошиб-ки	1 ошиб-ка	2 ошиб-ки	3 ошиб-ки
			17	Без ошибок	1 ошиб-ка	2 ошиб-ки	1 ошиб-ка	2 ошиб-ки	3 ошиб-ки
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	16	230	195-210	180	210	170-190	160
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	Бег на 2км (мин.сек)	16	8.00	9.00	9.30	10.00	11.30	12.00
			17	7.50	8.50	9.20	9.50	11.20	11.50
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	16	15	9-12	5	20	12-14	7
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание: Юноши – на высокой перекладине Девушки – на низкой перекладине (кол-во раз)	16	11	8-9	4	18	13-15	6
			17	12	9-10	4	18	13-15	6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительногоучебного отделения

№ П/П	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег 2000м (мин, сек)	7.50	8.50	9.20
2.	Бег на лыжах 5км (мин, сек)	25.50	27.20	б/вр
3.	Плавание 50м (мин, сек)	45.00	52.00	б/вр
4.	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190

5.	Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине	12	9	6
6.	Сгибание разгибание в упоре лёжа	12	9	7
7.	Координационный тест (прыжки с работой рук, ног)	Без ошибки	1 ошибка	2 ошибки
8.	Гимнастический комплекс упражнений утренней гимнастики	До 9	До 8	До 7

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

№ П/П	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег 2000м (мин, сек)	11.00	13.00	б/вр
2.	Бег на лыжах 3км (мин, сек)	19.00	21.00	б/вр
3.	Плавание 50м (мин, сек)	1.00	1.20	б/вр
4.	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5.	Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине	20	10	5
6.	Координационный тест прыжки с работой рук, ног	Без ошибки	1 ошибка	2 ошибки
7.	Гимнастический комплекс упражнений утренней гимнастики	До 9	До 8	До 7

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения.

- Уметь определить уровень собственного здоровья используя пробу КФН, дыхательной системы, гибкости.
- Уметь составлять и провести индивидуальный комплекс утренней гимнастики осуществляя контроль за состоянием сердечно – сосудистой и дыхательной систем организма.
- Овладеть элементами техники движений: беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь применять на практике приёмы массажа и самомассажа.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеет системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа (для девушек руки на опоре 50см)
  - поднимание туловища из положения лёжа на спине
  - прыжки в длину с места

- бег на лыжах (без учета времени)
- бег в ровно мерном темпе, переменном с переходом на ходьбу
- плавание (стиль по выбору)

Приложение

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущей и промежуточной аттестации

по дисциплине

Физическая культура

Специальность 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство.

Квалификация: техник.

Киров 2023

1. Описание назначения фонда оценочных средств

Настоящий фонд оценочных средств (ФОС) входит в состав рабочей программы дисциплины БД.06 Физическая культура и предназначен для оценки планируемых результатов обучения характеризующих формирование и освоение компетенций.

ФОС включает в себя оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации.

ФОС разработан на основании:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования от 17.05.2012г. № 413 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 № 613,Приказов Минпросвещения России от 24.09.2020 №519, от 11.12.2020 № 712)

2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.05.2022 N 309.

3. Учебного плана по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство, утвержденного 18.04.2023 года (протокол № 5).

2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код компетенции	Содержание компетенций
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 02	Использовать современные средства для поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 9	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

Паспорт комплекта оценочных средств.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» способствует воспитанию социализации и самоидентификации обучающихся, посредством личностно общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Рабочая программа может быть использована в профессиональной подготовке, как целенаправленный педагогический процесс с использованием специфических средств и методов физического воспитания, профилирующих видов двигательной активности, соответствующих требованиям избранной профессии.

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

- готовность и способность студентов к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек : курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

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

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

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

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

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

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

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

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цели и задачи учебной дисциплины — требования к результатам освоения учебной дисциплины:

У1	- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
У2	- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

У3	- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
З1	- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
З2	- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета по окончании каждого семестра.

Итогом дифференцированного зачета является качественная оценка от 2-х до 5-ти. Формой дифференцированного зачета является тестовые задания по теоретическому разделу и сдача контрольных нормативов (упражнений) по технической и физической подготовке.

Формы контроля и оценивания по учебной дисциплине

Таблица 1

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
-у1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Комплексы упражненийений	Дифференцированный зачет (тестовое задание, контрольные нормативы, контрольные упражнения)
У2 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Фронтальный опрос Комплексы упражнений Практические задания	
У3 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-	Комплексы упражнений Практические задания	

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
31 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Комплексы упражнений Практические задания	
32 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Комплексы упражнений Практические задания	

Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений (теоретического раздела), контролируемых на промежуточной аттестации

Таблица 2

Содержание учебного материала по программе УД	З1	З2	У1	У2	У3
1. Теоретическая часть	З №1 ДЗ № 2	З №1 ДЗ № 2			
Легкая атлетика		ДЗ №2		ДЗ №2	ДЗ №2
Лыжная подготовка		ДЗ №2		ДЗ №2	ДЗ №2
Гимнастика.			З №1	З №1	
Спортивные игры (волейбол)				З №1	
Спортивные игры (баскетбол)				ДЗ №2	
Аэробика, Атлетическая гимнастика			ДЗ №2		
Прикладная физическая подготовка			ДЗ №2		

ДЗ №1 – Зачет №1 (1 семестр)
ДЗ №2 – Дифференцированный зачет №2 (2 семестр)

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	оценка					
				юноши			девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30м	16	4,4	5,1-4,8	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
			17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координа-ционные	Прыжковое упражнение с синхронной работой рук и ног	16	Без ошибок	1 ошиб-ка	2 ошиб-ки	1 ошиб-ка	2 ошиб-ки	3 ошиб-ки
			17	Без ошибок	1 ошиб-ка	2 ошиб-ки	1 ошиб-ка	2 ошиб-ки	3 ошиб-ки
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	16	230	195-210	180	210	170-190	160
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	Бег на 2км (мин.сек)	16	8.00	9.00	9.30	10.00	11.30	12.00
			17	7.50	8.50	9.20	9.50	11.20	11.50
5	Гибкость	Наклон вперед	16	15	9-12	5	20	12-14	7

		из положения стоя	17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание: Юноши – на высокой пере кладине Девушки – на низкой (кол-во раз)	16	11	8-9	4	18	13-15	6
			17	12	9-10	4	18	13-15	6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

№ П/П	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег 2000м (мин, сек)	7.50	8.50	9.20
2.	Бег на лыжах 5км (мин, сек)	25.50	27.20	б/вр
3.	Плавание 50м (мин, сек)	45.00	52.00	б/вр
4.	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5.	Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине	12	9	6
6.	Сгибание разгибание в упоре лёжа	12	9	7
7.	Координационный тест (прыжки с работой рук, ног)	Без ошибки	1 ошибка	2 ошибки
8.	Гимнастический комплекс упражнений утренней гимнастики	До 9	До 8	До 7

*Примечание:

Критерии оценки наклона вперед из положения стоя:

Оценка «5» - касание лбом коленей

Оценка «4» - касание ладонями пола

Оценка «3» - касание кулаком пола

Техника выполнения упражнений

1) Челночный бег 3х10 метров По команде учащийся подходит к линии старта . По команде «Марш!» учащийся бежит до финишной линии 10 метрового отрезка касается пола и бежит обратно к старту и так 3 раза. Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается в момент касания пола .

2) Прыжок в длину с места.

Выполняется из исходного положения стоя, стопы параллельно друг другу у линии отталкивания (не переступая ее). Прыжок выполняется вперед на максимально возможное расстояние. Замер результата проводится по последней точке опоры.

Тест необходимо проводить на мате или мягком покрытии. Участнику дается три попытки. В зачет идет лучший результат.

3) Прыжки через скакалку.

Упражнение выполняется по команде преподавателя любым способом с вращением скакалки вперед. При возникновении ошибки участник продолжает выполнение прыжков. Учитывается количество прыжков за одну минуту.

4) Поднимание туловища выполняется на гимнастических матах из положения лежа на спине руки за головой, локти разведены в стороны, касаются гимнастического мата, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, ступни ног закреплены. По команде «Марш!» учащийся выполняет наклон вперед до касания локтями коленей и возвращается в и.п. до касания лопатками гимнастического мата. Учитывается количество подъемов за 30 сек.

5) Подтягивание на высокой перекладине.

Проводится из виса на высокой перекладине хватом сверху. Подтягивание считается выполненным правильно, когда подбородок при подтягивании касается перекладины сверху, ноги прямые без рывков и махов (сгибание ног в коленных суставах не допускается). При опускании в вис, руки выпрямляются полностью. Упражнение выполняется учащимся максимальное количество раз.

Подсчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Неправильно выполненные подтягивания не подсчитываются.

6) Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из и.п. упора лежа на полу. Корпус во время выполнения упражнения удерживается ровно без прогибов. По команде учащийся выполняет сгибание рук до угла сгибания в локтевых суставах в 90 градусов и возвращается в и.п. Упражнение выполняется учащимся максимальное количество раз.

Учитывается количество правильно выполненных «отжиманий».

7) Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке. Выполняется аналогично предыдущему упражнению при обязательном касании грудью гимнастической скамейки.

8) Наклон вперед из положения стоя. И.П. о.с. учащийся выполняет максимальный наклон вперед. Сгибать колени при наклоне не разрешается. Держать 2 сек.

9) Удержание ног в положении угла из виса на гимнастической стенке.

Упражнение выполняется из виса на гимнастической стенке. По команде учащийся поднимает прямые ноги вперед до угла 90 градусов и удерживает их в таком положении. Учитывается время удержания угла. При сгибании коленей или опускании ног секундомер останавливается.

Баскетбол (Практические задания №1)

1) Ведение мяча «Змейкой» 30 м (2 х 15м).

По команде «На старт!» обучающийся принимает положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» студент начинает бег с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3м друг от друга.

Критерии оценки:

А) Техника ведения мяча;

Б) смена рук при обводке ориентиров;

В) правильность выполнения поворота с мячом.

Фиксируется время, которое показывает студент, пересекая финишную линию.

2) Челночный бег с ведением мяча 3 х10 м.

Старт тот же что и в первом упражнении. По команде «Марш!» учащийся устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом, не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует.

Критерии оценки:

А) Техника ведения мяча;

Б) правильность выполнения поворота с мячом.

Фиксируется время, которое учащийся показывает, пересекая финишную линию.

3) Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек. с обратным отскоком от пола.

Учащийся располагается в 3 метрах от стены и по сигналу учителя в течение 30 сек. выполняет передачу в стену двумя руками от груди с обратным отскоком от пола.

Критерии оценки:

А) Техника выполнения передач.

Фиксируется количество передач.

4) Бросок мяча в кольцо с места с расстояния 1 м от щита.

Выполняется 5 бросков.

Критерии оценки:

А) Техника выполнения броска.

Фиксируется количество попаданий.

5) Бросок мяча в кольцо в движении после ведения мяча «змейкой» на расстоянии 2 х 15 м.

Задание заключается в выполнении броска баскетбольного мяча в кольцо, после ведения «Змейкой» на дистанции 30м (2х15 м). Расстояние между стойками 3м. Ведение осуществляется по правилам баскетбола, с обязательной сменой рук при обводке стоек.

Выполнение задания начинается от лицевой линии баскетбольной площадки. По команде преподавателя учащийся устремляется вперед с ведением мяча. Обводит стойки и атакует баскетбольное кольцо с двух шагов разбега. Броски выполняются до попадания. Секундомер выключается после прохождения мяча через сетку.

Критерии оценки:

А) Техника ведения мяча;

Б) техника выполнения броска в движении.

Фиксируется время, которое показывает студент. За нарушение правил баскетбола (двойное ведение, пробежка, пронос мяча и т.д.) студент наказывается одной штрафной секундой.

6) Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга баскетбольной площадки.

Студент, стоя на лицевой линии баскетбольной площадки, справа от щита, по команде преподавателя устремляется вперед с ведением мяча. Обводит центральный круг баскетбольной площадки против часовой стрелки, и продолжая ведение атакует центральное баскетбольной кольцо с правой стороны с двух шагов разбега (выполняет броски до попадания). Подбирает забитый мяч и повторяет тоже самое с атакой противоположного баскетбольного кольца. Секундомер выключается, когда мяч проходит через сетку.

Критерии оценки:

А) Техника ведения мяча;

Б) техника выполнения броска в движении.

Фиксируется время, которое показывает студент. За нарушение правил баскетбола наказывается 2 штрафными секундами.

Таблица3

№ п\п	Содержание	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Ведение мяча змейкой (сек.)	9.5	9.7	10.0	8.5	8.8	9.0
2	Челночный бег с ведением мяча (сек.)	8.5	8.7	9.0	8.1	8.4	8.7
3	Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек.	21	19	17	24	22	20
4	Бросок мяча в кольцо с расстояния 1 м (кол-во попаданий)	4	3	2	4	3	2

5	Бросок мяча в кольцо после ведения «змейкой» (сек.)	18	16	14	16	14	12
6	Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга (сек.)	30	28	26	26	24	22

Волейбол (Практические задания №2)

1) Передача мяча двумя руками сверху над собой.

Критерии оцени:

А) Высота передачи не ниже 1 метра;

Б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;

В) точность передач над собой.

Учитывается количество передач.

2) Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6.

Упражнение начинается из 1 зоны, на каждый шаг передача мяча сверху с перемещением вперед, в зоне 2 передача над собой поворот левым боком к сетке, перемещение в зону 3, из зоны 3 перемещения в зону 4; в зоне 4 передача над собой поворот спиной к сетке перемещения в зону 5, из зоны 5 перемещение в зону 6, из зоны 6 в зону 1. Все передачи выполняются только сверху двумя руками. Дается две попытки.

Критерии оценки:

А) Техника выполнения передач;

Б) точность выполнения передач из зоны в зону;

В) высота передач не ниже 1 м.

На каждый шаг передача двумя руками сверху с продвижением вперед

3) Передача мяча двумя руками снизу над собой

Критерии оценки:

А) Высота передачи не ниже 1 метра;

Б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;

В) отскок мяча под прямым углом.

Учитывается количество передач.

4) Передача мяча двумя руками снизу с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6.

Упражнения выполняется из 1 зоны на каждый шаг передача, в зоне 2 передача над собой, лицом к сетке перемещения в зону 3 выполняя передачи снизу в зону 4; в зоне 4 передача снизу над собой, поворот спиной к сетке выполняя передачи снизу перемещения в зону 5, из зоны 5 в зону 6, из зоны 6 в зону 1. Дается две попытки.

Критерии оценки:

А) техника выполнения передач

Б) Свободные перемещения по площадке с правильным выходом под мяч, точность выполнения передач;

В) высота передач не ниже 1м.

5) Верхняя или нижняя прямая подача в обозначенную зону площадки.

Критерии оцени:

А) Техника выполнения подачи.

Учитывается количество попаданий в обозначенную зону площадки из 6 подач, обозначенных зон не меньше 2.

6) Нападающий удар с собственного набрасывания мяча, по выбору из любой зоны (2,3,4).

Критерий оценки:

А) Техника нападающего удара (техника разбега и отталкивания, активное движение руками, попадание кисти при ударе по мячу);

Б) координация движения в безопорном положении.

Учитывается попадания в площадку из 5 ударов.

Таблица 4

№ п\п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во передач)	16	14	12	18	16	14
2	Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6	без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки	Без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки
3	Передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во)	15	13	11	15	13	11
4	Передача мяча двумя руками снизу с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6	без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки	без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки
5	Подача верхняя или нижняя в обозначенную зону площадки	4	3	2	4	3	2
6	Нападающий удар с собственного набрасывания мяча	3	2	1	3	2	1

	Тесты для сдачи ГТО	Мальчики			Девочки		

Обязательные испытания5 ступень

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

V. Ступень
(возрастная группа от 16 до 17 лет)*

№	**Испытания (тесты)**				**Нормативы**		
1	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0

	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,00
2	Бег на 2000 м (мин,с)	—	—	—	12,00	11,20	9,50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15,00	14,0	12,40	—	—	—
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	—	—	—	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	—	—	—
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6	Прыжок в длину с	375	385	440	285	300	345

	разбега (см)						
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7	Метание мяча весом 700 г (м)	27	29	35	—	—	—
	весом 500 г (м)	—	—	—	13	16	20
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	—	—	—	20,00	19,00	17,00
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27,30	26,10	24,00	—	—	—
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	—	—	—			
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25

	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество испытаний (тостов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее — Комплекс)		7	8	9	7		

6 ступень мужчины

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

VI. Ступень
(возрастная группа от 18 до 29 лет)*

МУЖЧИНЫ

№	Испытания (тесты)	Нормативы

		от 18 до 24			от 25 до 29		
Обязательные испытания							
1	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2	Бег на 3000 м (мин, с)	14,3	13,4	12,00	15,00	14,40	12,50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	19	23	40
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3х10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	—	—	—
	или прыжок в длину с	210	225	240	205	220	235

	места толчком двумя ногами (см)						
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27,00	25,30	22,00	27,30	26,30	22,30
9	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	26,00	25,00	22,00	26,30	26,00	22,30
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,10	1,00	0,50	1,15	1,05	0,55
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
11	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30

13	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15					
Количество испытаний (тостов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее — Комплекс)		7	8	9			

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

1.Бишаева А.А. «Физическая культура» Учебник «Электронный ресурс»/ А.А. Бишаева – М: издательский центр Академия, 2018, 304 страницы режим доступа ЭБС

Интернет ресурсы

- www.mistm.gov.ru (официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)
- www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»
- www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

- www.goup32441.narod.ru (сайт : учебно–методические пособия «Общевойсковая подготовка» наставления по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации (НФП-2009)