

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Адыгея

«МАЙКОПСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ



Зам. директора по УР

З.Г. Патокова

2023 г.

## АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП. 07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(94 ч.)

по профессиям:

12565 Исполнитель художественно-оформительских работ

13450 Маляр строительный

Уровень программы: базовый

Форма обучения: очная

Профиль получаемого образования: технологический

Объем программы: 94 часов аудиторных занятий

Форма промежуточной аттестации: зачет

Майкоп

2023

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины ОУП. 07 «Физическая культура» составлена в соответствии

- с ФГОС ОО (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17. 05.2012 г. № 413 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» ( с изменениями и дополнениями от 29.12.2014г. , 31.12.2015г., 29.06.2017г., 24.09.2020г., 11.12.2020г.);

- с учетом Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта об образовании обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями));

- с учетом методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, методических рекомендаций по обучению, воспитанию детей с ОВЗ ( с умственной отсталостью) с учетом их психофизических особенностей; в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 072500.01 « Исполнитель художественно-оформительских работ» ( утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013г. №668);

- в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 270802.10 «Мастер отделочных строительных работ» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013г. № 767);

- с учетом Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования ( протокол № 3 от 21.07.2015г.) в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по профессиям:

12565 Исполнитель художественно-оформительских работ

13450 Маляр строительный

Разработчики:

№ п/п	ФИО	Звание, квалификационная категория, ученая степень	Должность
1.	Совбаков Джумальдин Зелимханович	Заслуженный работник профтехобразования России	Руководитель физического воспитания
2.	Клочкова Александра Павловна	-	преподаватель

РАССМОТРЕНО

на заседании МК общественно-экономического профиля

протокол № 1 от «28» 08 2023 г.

председатель МК  / М.Ю. Кат

СОГЛАСОВАНО

на заседании Методического совета

протокол № 1 от «29» 08 2023 г.

председатель МС  /З.Г. Патокова

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	стр. 4-6
2.	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	стр. 7-15
3.	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	стр. 15-17
4.	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	стр. 18-19
5.	<b>ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>	стр. 20-25

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место учебного предмета «Физическая культура» в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессиям СПО.

ОУП. 07 «Физическая культура» является базовым учебным предметом общеобразовательного цикла.

## 1.2 Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа по «Физической культуре» направлено на достижение следующих целей:

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

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

## **личностных:**

ЛР 01- осознание себя как гражданина РФ, формирование чувства гордости за свою Родину;

ЛР 02 – воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

ЛР03 – сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

ЛР04 – овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

ЛР 05 – овладение социально-бытовыми навыками используемыми в повседневной жизни;

ЛР06 – владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

ЛР07 – способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

ЛР08 – принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

ЛР09 – сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

ЛР10 – воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

ЛР 11 – развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

ЛР12 – сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

ЛР 13 – проявление готовности к самостоятельной жизни.

## **. предметные:**

ПР65 - формирование умений выполнять комплексы обще развивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)";

ПР66 - для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых технических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

ПР67 - для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,

профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, рече двигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата; владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств ; владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Результатом освоения рабочей программы ОУП. 07 «Физическая культура» является овладение обучающихся общими компетенциями (ОК):

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 3.	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 4.	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

### **1.3. Количество часов на освоение программы учебного предмета «Физическая культура»:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 94 часов, в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 94 часа (лекций 2 час и 92 часов практических занятий);

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 84 ч

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ОУП. 07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**2.1. Структура и объем учебного предмета и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	94
в том числе.:	
1. Основное содержание	92
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	78
2. Профессионально-ориентированное содержание	
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	10
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)</b>	84
<b>Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i></b>	

## 2.2. Содержание учебного предмета ОУП.07 «Физическая культура»

**Раздел 1.** Научно – методические основы формирования физической культуры и личности. Физическая культура в обеспечении здоровья.

### Тема 1.1 Физическая культура в обеспечении здоровья

*Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств*

**Раздел 2.** Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика

### Тема 1.1 Физическая культура в обеспечении здоровья

*Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств*

**Раздел 2.** Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика

### Тема 2.1 Предупреждение травматизма.

*Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение технике бега на средние дистанции (беговой цикл, постановка ног).*

### Тема 2.2 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.

*Сдача норматива бег на 100 метров, 200м., 400м., 800м. и 3000м.*

### Тема 2.3 Прыжки.

*Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега согнув ноги.*

### Тема 2.4 Метание гранаты.

*Обучение технике метание гранаты, сдача норматива метание гранаты.*

**Профессионально ориентированное содержание**

### Тема 2.5 Легкая атлетика в профессии.

*Применение легкоатлетических упражнений в освоении профессий СПО.*

**Раздел 3. Волейбол**

### Тема 3.1 Предупреждение травматизма при занятиях по волейболу.

*Развитие общей выносливости. Стойка и передвижения в волейболе. Правила игры в волейбол.*

### Тема 3.2 Приём и передача мяча.

*Обучение приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение приема и передачи мяча снизу двумя руками. Обучение приёма и передачи мяча над собой сверху и снизу. Обучение приёма и передачи мяча сверху и снизу в парах. Обучение приема и передачи мяча над собой и вперед. Зачёт: Приём и передача мяча над собой 10 раз сверху и 10 раз снизу.*

### Тема 3.3 Подачи мяча.

*Обучение подачи мяча снизу. Обучение подачи мяча сверху. Обучение подачи мяча нижняя боковая. Обучение подачи мяча верхняя боковая. Зачёт: Подачи мяча по зонам.*



**Тема 3.4** Нападающий удар.

*Прыжковый разбег и прыжок. Выполнение наподдающего удара..*

**Профессионально ориентированное содержание**

**Тема 3.5** Волейбол в профессии.

*Применение волейбольных упражнений в освоении профессий СПО.*

**Раздел 4. Настольный теннис**

**Тема 4.1** Правила игры в настольный теннис.

*Предупреждение травматизма при занятиях по настольному теннису. Стойка и передвижения при игре в настольный теннис. Правила игры.*

**Тема 4.2** Поддача мяча.

*Обучение подачи мяча - с подрезкой, – короткая, резанная, – длинная и – с боковым вращением.*

**Тема 4.3** Удары по мячу.

*Обучение ударов по мячу - с подрезкой, – укороченная, – длинная, – с боковым вращением, - косой и свеча.*

**Профессионально ориентированное содержание**

**Тема 4.4** Настольный теннис в профессии.

*Применение упражнений из раздела настольного тенниса в освоении профессий СПО.*

**Раздел 5 Баскетбол**

**Тема 5.1** Предупреждение травматизма при занятиях по баскетболу.

*Предупреждение травматизма при занятиях по баскетболу. Стойка и передвижения в баскетболе. Правила игры в баскетбол.*

**Тема 5.2** Ведение мяча.

*Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ведение мяча 2 шага и бросок в корзину. Зачёт: ведение мяча 2 шага и бросок в корзину.*

**Тема 5.3** Ловля и передача мяча.

*Передача мяча от пола одной рукой и двумя. Передача мяча сверху одной и двумя руками. Ловля и передача мяча двумя руками.*

**Тема 5.4** Броски мяча в корзину.

*Броски мяча в корзину со штрафной линии. Броски мяча в корзину со средней дистанции. Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Зачёт: Штрафные броски.*

**Тема 5.5** Тактика и техника в баскетболе.

*Борьба за отскок мяча. Техника владения мячом. Тактика и техника индивидуальной игры в нападении и защите. Тактика и техника командной игры в нападении и защите.*

**Профессионально ориентированное содержание**

**Тема 5.6** Баскетбол в профессии.

*Применение баскетбольных упражнений в освоении профессий СПО.*

## **Раздел 6 Гимнастика**

### **Тема 6.1 Предупреждение травматизма при занятиях по гимнастике**

*Соблюдение техники безопасности при выполнении гимнастических упражнениях.*

### **Тема 6.2 Кувырки**

*Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок вперёд в длину. Переворот в сторону.*

### **Тема 6.3 Стойки.**

*Стойка на голове. Стойка на лопатках. Гимнастический мостик.*

### **Тема 6.4 Растяжки и комбинация.**

*Продольные и поперечные растяжки. Соединение в комбинацию из ранее пройденных элементов.*

## **Профессионально ориентированное содержание**

### **Тема 6.5 Гимнастика в профессии**

*Применение гимнастических упражнениях в освоении профессий СПО.*

## **Раздел 7. Футбол**

### **Тема 7.1 Предупреждение травматизма при занятиях по футболу.**

*Соблюдение техники безопасности при выполнении футбольных упражнениях и при игре в футбол.*

### **Тема 7.2 Удары по мячу.**

*Обучение технике удара подъёмом стопы. Обучение технике удара внутренней стороной стопы. Обучение технике удара внешней стороной стопы. Обучение технике удара головой.*

### **Тема 7.3 Остановки мяча.**

*Обучение технике остановки мяча внутренней стороной стопы. Обучение технике остановки мяча внешней стороной стопы. Обучение технике остановки мяча грудью. Обучение технике остановки мяча бедром.*

## **Профессионально ориентированное содержание**

### **Тема 7.4 Футбол в профессии.**

*Применение футбольных упражнениях в освоении профессий СПО.*

### 2.3. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.07 «Физическая культура»

№ раздела, темы	Содержание учебного материала	№ занятия	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1.</b>	<b>Научно – методические основы формирования физической культуры и личности. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	1-2	<b>2</b>	ЛР 10-12 МР 1 ПРБ 1,2 ОК 3
Тема 1.1				
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	
Тема 2.1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	3-4	2	ЛР 1,4,9,13 МР 2,4,9 ПРБ 2-5 ОК 3,4,8
Тема 2.2	<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
Тема 2.3	Предупреждение травматизма.	5-6	2	
Тема 2.4	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.	7-8	2	
Тема 2.5	Прыжки.	9-10	2	
Тема 2.6	Метание гранаты	11-14	2	
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			
Тема 2.7	Легкая атлетика в профессии.	15-16	2	

	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа:</b>		18	
	Написание реферата по теме: «Прыжки в длину с разбега».			
	Написание реферата по теме: «Техника бега по пересечённой местности»			
	Написание сообщения по теме: «Виды лёгкой атлетики»			
	Самостоятельные занятия легкой атлетикой			
	Самостоятельные занятия бегом			
	Самостоятельные занятия прыжками			
	Самостоятельные занятия метанием мяча			
	Самостоятельные занятия спортивной ходьбой			
<b>Раздел 3.</b>	<b>Волейбол</b>		<b>18</b>	
Тема 3.1	Предупреждение травматизма при занятиях по волейболу	17-18	2	ЛР 1,4,6,9,13 МР 2,4,9 ПР6 2-
Тема 3.2	Прием и передача мяча.	19-22	4	
Тема 3.3	Подачи	23-26	4	
Тема 3.4	Нападающий удар.	27-30	4	
Тема 3.5	Блокирование мяча.	31-32	2	
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			
Тема 3.6	Волейбол в профессии	33-34	2	
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа:</b>		16	
	Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях по волейболу»			
	Конспект зарисовка схемы площадки, выписка списка оборудования и инвентаря для игры в волейбол			
	Изучение правил игры и соревнований в волейбол			
	Совершенствование техники приема и передачи мяча			
	Совершенствование техники верхних передач			
	Совершенствование техники нижних передач			
	Совершенствование техники нападающего удара.			
<b>Раздел 4.</b>	<b>Настольный теннис</b>		<b>18</b>	
Тема 4.1	Правила игры в настольный теннис.	35-36	2	ЛР 1,4,6,9,13 МР 2,4,9 ПР6 2-5
Тема 4.2	Подача мяча.	37-44	8	

Тема 4.3	Удары по мячу	45-50	6	ОК 4,8
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			
Тема 4.4	Настольный теннис в профессии.	51-52	2	
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа:</b>		18	
	Комплекс утренней физзарядки. ОФП. Комплекс упражнений на плечевой пояс.			
	Комплекс утренней физзарядки. ОФП. Набивание теннисного шарика ракеткой.			
	Комплекс утренней физзарядки. ОФП. Комплекс упражнений на плечевой пояс.			
<b>Раздел 5</b>	<b>Баскетбол</b>		<b>18</b>	ЛР 1,4,6,9,13 МР 2,4,9 ПР6 2-5 ОК 4,8
Тема 5.1	Предупреждение травматизма при занятиях по баскетболу.	53-54	2	
Тема 5.2	Ведение мяча.	55-56	2	
Тема 5.3	Ловля и передача мяча	57-62	6	
Тема 5.4	Броски мяча в корзину.	63-66	4	
Тема 5.5	Тактика и техника в баскетболе.	67-68	2	
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			
Тема 5.6	Баскетбол в профессии.	69-70	2	
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа:</b>		18	
	Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол)»			
	Конспект зарисовка схемы площадки, выписка списка оборудования и инвентаря для игры в баскетбол			
	Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола»			
	Изучение жестов судьи в баскетболе			
	Совершенствование техники ведения мяча			
	Совершенствование техники броска мяча			
	Совершенствование тактики свободного нападения.			
	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол			
<b>Раздел 6.</b>	<b>Гимнастика</b>		<b>12</b>	ЛР 1,4,6,9,13 МР 2,4,9 ПР6 2-5
Тема 6.1	Предупреждение травматизма при занятиях по гимнастике.	71-72	2	
Тема 6.2	Кувырки.	73-74	2	

Тема 6.3	Стойки.	75-76	2	ОК 4,8
	Растяжки и комбинация.	77-82	4	
Тема 6.4	<b>Профессионально ориентированное содержание.</b>			
	Гимнастика в профессии.	83-84	2	
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа:</b>		16	
	Выполнение комплексов утренней гимнастики.			
<b>Раздел 7.</b>	<b>Футбол</b>		<b>10</b>	ЛР 1,4,6,9,13 МР 2,4,9 ПРб 2-5 ОК 4,8
Тема 7.1	Предупреждение травматизма при занятиях по футболу.	85-86	2	
Тема 7.2	Удары по мячу.	87-88	2	
Тема 7.3	Остановки мяча	89-90	2	
Тема 7.4	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			
Тема 7.5	Футбол в профессии.	91-92	2	
Тема 7.6	Кросс 3000 м. (юноши) 2000 м. (девушки). Учебно-контрольная игра в футбол. <b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>	93-94	2	
<b>ИТОГО</b>			<b>94</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и плоскостной спортивной площадки (стадиона), оборудованных в соответствии с нормативными требованиями.

Оборудование спортивного зала:

- оборудованная площадка для игры в волейбол;
- оборудованная площадка для игры в баскетбол;
- оборудование для занятий спортивной гимнастикой.

Оборудование плоскостной площадки (стадиона):

- наличие оборудованного сектора для прыжков в длину с разбега;
- наличие оборудованного сектора для занятий бегом;
- оборудованная площадка для игры в футбол;
- оборудованная площадка для игры в волейбол;
- оборудованная площадка для занятий общефизической подготовкой.

Наличие спортивного инвентаря:

- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- гимнастические маты;
- мелкий спортивный инвентарь.

-

## **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2005.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. М., 2005.
3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. – 336
4. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / автор- составитель: Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин; Кемеровский государственный институт культуры. - Кемерово: КемГИК, 2019. - 99 с.
5. Чертов, Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-наДону: ЮФУ, 2012. - 118 с.

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / Шулятьев В.М. - Москва: Российский университет дружбы народов. 2012. - 288 с. -Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
3. Лысова И.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И.А. - М.: Московский гуманитарный университет, 2012. - 161 с. - Режим доступа: ЭБС Ай Пи Ар Букс.
4. Холодов Ж.К. Терпя и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. Гриф УМО /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 479 с.
5. Содержание и направленность оздоровительной физической тренировки: учебное пособие для студ. Всех специальностей и направлений подготовки / ред. В.А. Баранов. - М.: МГУУ ПМ, 2010.-93 с.
6. В.Т Никоноров. Физическая культура; учебное пособие. Чебоксары: Чуваш. Гос. педун-т, 2011. - 96 с 7. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Г.С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 335 с.



### 3.2.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения предмета

1. Собрание спортивной литературы [электронный ресурс]-Режим доступа <http://firuk.net/sportbook/>
2. ФИС: журнал «Физическая культура и спорт»: Золотая библиотека Здоровья [электронный ресурс] - Режим доступа <http://www.fismag.ru>
3. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
4. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu [http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html)
5. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Методы оценки
<p>ПРб1 - 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 редакции Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645)</p>	<p>оценка результатов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</li> <li>- Выполнение практических заданий</li> <li>- Выполнение тестовых упражнений</li> <li>- Участие в соревнованиях</li> </ul>
<p>ПРб2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>оценка результатов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</li> <li>- Выполнение практических заданий</li> <li>- Выполнение тестовых упражнений</li> <li>- Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</li> </ul>
<p>ПРб3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>оценка результатов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</li> <li>- Выполнение практических заданий</li> <li>- Выполнение тестовых упражнений</li> <li>- Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</li> </ul>
<p>ПРб4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>оценка результатов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</li> <li>- Выполнение практических заданий</li> <li>- Выполнение тестовых упражнений</li> <li>- Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</li> </ul>

<p>ПР65 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>оценка результатов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</li> <li>- Выполнение практических заданий</li> <li>- Выполнение тестовых упражнениях</li> <li>- Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</li> </ul>
<p>ПР66 - для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; (пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578)</p>	<p>оценка оформления проекта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</li> <li>- Выполнение практических заданий</li> <li>- Выполнение тестовых упражнениях</li> <li>- Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</li> </ul>
<p>ПР67 - для обучающихся с нарушениями 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)</p>	<p>оценка результатов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</li> <li>- Выполнение практических заданий</li> <li>- Выполнение тестовых упражнениях</li> <li>- Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</li> </ul>

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ)

#### К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

#### ОУП. 07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для профессий:

12565 Исполнитель художественно-оформительских работ

13450 Маляр строительный

Уровень программы базовый

Форма обучения очная

Профиль получаемого образования: технологический

Объем программы: 94 часа аудиторных занятий

Форма промежуточной аттестации: зачет

Ё

2022 г

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО.....стр. 24-25
2. Фонд оценочных средств по ОУП.07 Физическая культура.....стр. 26-27

### 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫЕ ФГОС СОО

Содержание общеобразовательного предмета ОУП. 07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (базовый уровень) направлено на достижение всех личностных (далее – ЛР) и предметных (далее – ПР) результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО и с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (ПООП СОО).

#### **Личностные результаты отражают:**

ЛР 01. Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).

ЛР 02. Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите.

ЛР 04. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

ЛР 08. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.

ЛР 09. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.

ЛР 11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

ЛР 13. Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

ЛР 14. Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности.

ЛР 15. Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Предметные результаты на базовом уровне отражают:**

ПРБ1 - понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; ПРБ2 - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; ПРБ3 - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

ПРБ4 - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

ПРБ5 - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ПРБ6 - для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

ПРБ7 - для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата; владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и

физических качеств ; владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

## **2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА ОУП. 07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Фонды оценочных средств (далее – ФОС) представлены в виде междисциплинарных заданий, направленных на контроль качества и управление процессами достижения ЛР и ПР, а также на создание условий для формирования ОК у обучающихся посредством текущего контроля и промежуточной аттестации. ФОС разработан с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом профиля обучения, уровня освоения общеобразовательного предмета **ОУП. 07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

и профессиональной направленности образовательной программы по профессии.

<b>№ раздела, темы</b>	<b>Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР, ОК, ПК)</b>	<b>Варианты междисциплинарных заданий</b>
<b>Раздел 1. Научно – методические основы формирования физической культуры и личности. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>		
Тема 1.1 Физическая культура в обеспечении здоровья	ЛР 10-12 ПРБ 10-12 ОК 1,3-6	1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>		
Тема 2.6 Развитие общей выносливости.	ЛР 1,4,6,9,13 ПРБ 3-7 ОК 3,6	1. Челночный бег. 2.Прыжки с места в длину.

<b>Раздел 3. Волейбол</b>		
Тема 3.1 Предупреждение травматизма при занятиях по волейболу. Стойка и передвижения в волейболе. Правила игры в волейбол. Обучение приема и передачи мяча сверху двумя руками.	ЛР 1,4,6,9,13 ПРб 3-7 ОК 3,6	1.Сдача норматива приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Подачи 3. Учебно-контрольная игра.
<b>Раздел 4. Настольный теннис</b>		
Тема 4.1 Развитие общей выносливости. Правила игры в настольный теннис. Предупреждение травматизма при занятиях по настольному теннису. Стойка и передвижения при игре в настольный теннис.	ЛР 1,4,6,9,13 МР 2,4,9 ПРб 2-5 ОК 4,8	1.Подача мяча (короткая). 2.Подача мяча (длинная). 3. Учебно-контрольная игра.
<b>Раздел 5 Баскетбол</b>		
Тема 5.1 Развитие общей выносливости. Предупреждение травматизма при занятиях по баскетболу. Стойка и передвижения в баскетболе. Ведения мяча. Правила игры в баскетбол.	ЛР 1,4,6,9,13 МР 2,4,9 ПРб 2-5 ОК 4,8	1. Ведение мяча два шага и бросок в корзину. 2. Сдача норматива (броски мяча в корзину со штрафной линии 3. Учебно-контрольная игра.
<b>Раздел 6. Гимнастика.</b>		
Тема 6.4 Развитие общей выносливости.	ЛР 1,4,6,9,13 МР 2,4,9 ПРб 2-5 ОК 4,8	1.Соединение в комбинацию из ранее пройденных элементов.
<b>Раздел 7. Футбол</b>		
Тема 7.2 Обучение технике удара подъемом стопы.	ЛР 1,4,6,9,13 МР 2,4,9 ПРб 2-5 ОК 4,8	1.Учебно-контрольная игра в футбол



