

Департамент образования, культуры и спорта Ненецкого автономного округа  
государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Ненецкого автономного округа  
«Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова»  
(ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
БУП.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Нарьян-Мар  
2022

Рабочая программа учебного предмета БУП.04. Физическая культура разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), в соответствии с учебным планом ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум им. В.Г. Волкова» по специальности среднего профессионального образования 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Организация-разработчик: ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова»

Разработчик: Соков Роман Станиславович, преподаватель.

Рассмотрена и одобрена к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии естественнонаучных дисциплин ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова».

Заключение предметно-цикловой комиссии естественнонаучных дисциплин № 9 от «20» мая 2022 года.

Председатель ПЦК: \_\_\_\_\_ /Кудряк О.А./

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА              | стр.<br>4 |
| 2.  |           |
| 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА                 | 7         |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА   | 8         |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 11        |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА БУП.04. Физическая культура

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета БУП.04. Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ: учебный предмет БУП.04. Физическая культура входит в Общеобразовательный цикл в раздел Базовые учебные предметы.

1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:

Содержание рабочей программы учебного предмета БУП.04. Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

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

Освоение содержания учебного предмета БУП.04. Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- личностных:
  - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- метапредметных
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

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

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

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

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

• предметных:

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

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

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

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

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

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:

Объем образовательной нагрузки (включая промежуточную аттестацию) 118 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Объем часов |
|---|-------------|
| Объем образовательной нагрузки (включая промежуточную аттестацию) | 118         |
| в том числе:  |             |
| лабораторные работы   | -           |
| практические занятия  | 118         |
| контрольные работы  | -           |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено)                     | -           |
| самостоятельная работа обучающегося                               | -           |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета            |             |

## 2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины БУП.04. «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем                                      | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Уровень освоения                             |
|--|--|-------------|--|
| Раздел 1 Легкая Атлетика   | Содержание практических занятий  | 20          |  |
| Тема 1<br>Бег на короткие дистанции.                             | <u>Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.</u><br>Техника бега на короткие дистанции.<br>Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. | 2           | <i>репродуктивный</i>                        |
|  | Круговая тренировка поточная.<br>Учет бега 100 м. с низкого старта.  | 2           |  |
| Тема 1.2<br>Техника выполнения прыжков в длину и высоту.         | Содержание практических занятий  |             |  |
|  | Техника прыжка в длину с места. Учет: прыжка в длину с места.<br>Обучение технике прыжка в высоту способом «Перешагивание».  | 2           | <i>репродуктивный<br/>и<br/>продуктивный</i> |
|  | Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание».   | 2           |  |
| Тема 1.3<br>Техника метания гранаты.<br>Челночный бег 4х9 метров | Содержание практических занятий  |             |  |
|  | Обучение технике метания гранаты на дальность с разбега.<br>Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега.  | 2           | <i>продуктивный</i>                          |
|  | Учет: метание гранаты на дальность с разбега.<br>Учет: челночный бег 4х9 метров  | 2           |  |
| Тема 1.4<br>Эстафетный бег 4х400м                                | Содержание практических занятий  |             |  |
|  | Техника передачи эстафетной палочки.<br>Учет: бег: 1000 м. (юноши); 800 м. (девушки).  | 2           | <i>репродуктивный</i>                        |
|  | Эстафетный бег 4 х 400 м.<br>Круговая тренировка по станциям.  | 2           |  |
| Тема 1.5<br>Бег на средние дистанции.                            | Содержание практических занятий  |             |  |
|  | Техника бега на средние дистанции.<br>Тест Купера (бег - 12 минут). Развитие выносливости.   | 2           | <i>репродуктивный<br/>и<br/>продуктивный</i> |
|  | Техника бега по повороту.<br>Тест Купера (бег - 12 минут). Развитие выносливости.<br>Учет: бег 3000 м. (юноши); 2000 м. (девушки).                                       | 2           |  |
| Раздел 2 Волейбол  | Содержание практических занятий  | 30          |  |



|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| Тема 2.1<br>Стойка и перемещение волейболиста.                           | <u>Техника безопасности на занятиях по волейболу.</u><br>Стойка волейболиста. Перемещения в стойке.<br>Техника передачи мяча. Расстановка игроков. | 2 | <i>ознакомительный</i>                       |
| Тема 2.2<br>Передача мяча двумя руками сверху в парах.                   | Содержание практических занятий  |   |  |
|  | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху в парах.  | 2 | <i>репродуктивный<br/>и<br/>продуктивный</i> |
|  | Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.   | 2 |  |
| Тема 2.3<br>Передача мяча двумя руками снизу в парах.                    | Содержание практических занятий  |   |  |
|  | Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу.   | 2 | <i>репродуктивный<br/>и<br/>продуктивный</i> |
|  | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу.  | 2 |  |
| Тема 2.4<br>Верхняя прямая подача мяча.<br>Тактические действия игроков. | Содержание практических занятий  |   |  |
|  | Обучение технике верхней прямой подачи мяча.   | 2 | <i>продуктивный</i>                          |
|  | Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча.<br>Индивидуальные и групповые тактические действия игроков.                                  | 2 |  |
| Тема 2.5<br>Техника верхнего и нижнего приема мяча                       | Содержание практических занятий  |   |  |
|  | Обучение технике верхнего и нижнего приема мяча.   | 2 | <i>репродуктивный<br/>и<br/>продуктивный</i> |
|  | Совершенствование техники верхнего и нижнего приема мяча с падением.   | 2 |  |
| Тема 2.6<br>Техника нападающего удара, способы блокирования.             | Содержание практических занятий  |   |  |
|  | Обучение технике нападающего удара.<br>Совершенствование техники нападающего удара.  | 2 | <i>репродуктивный<br/>и<br/>продуктивный</i> |
|  | Обучение технике блокирования.<br>Совершенствование техники блокирования.  | 2 |  |
| Тема 2.7<br>Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол.      | Содержание практических занятий  |   |  |
|  | Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол.  | 2 | <i>продуктивный</i>                          |
|  | Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.  | 2 |  |
| Тема 2.8   | Содержание практических занятий  |   |  |

|  |  |        |  |
|--|--|--------|--|
| Сдача контрольных нормативов.                            | Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой.<br>Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах.   | 2      | <i>продуктивный</i>                          |
|  | Подача мяча по зонам.<br>Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.  | 2      |  |
| Раздел 3 Баскетбол                                       |  | 22     |  |
| Тема 3.1<br>Стойки и перемещения баскетболиста.          | Содержание практических занятий  |        |  |
|  | <u>Техника безопасности на занятиях по баскетболу.</u><br>Стойка баскетболиста. Движения в стойке.<br>Техника перемещений на площадке. Расстановка игроков.  | 2      | <i>ознакомительный</i>                       |
| Тема 3.2<br>Выполнение упражнений с баскетбольным мячом. | Содержание практических занятий  |        |  |
|  | Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу.<br>Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.       | 2<br>2 | <i>репродуктивный</i>                        |
| Тема 3.3<br>Совершенствование техники ведения мяча.      | Содержание практических занятий  |        |  |
|  | Ведение мяча. Передача мяча в движении.<br>Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.<br>Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. | 2<br>2 | <i>репродуктивный<br/>и<br/>продуктивный</i> |
| Тема 3.4<br>Выполнение приемов выбивания мяча.           | Содержание практических занятий  |        |  |
|  | Выбивание и вырывание мяча у соперника.<br>Перехват мяча, приемы, применяемые против броска.<br>Накрывание и отбивание мяча при броске.  | 2      | <i>репродуктивный</i>                        |
| Тема 3.5.<br>Техника выполнения бросков мяча             | Содержание практических занятий  |        |  |
|  | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком).<br>Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.   | 2<br>2 | <i>репродуктивный</i>                        |
| Тема 3.6<br>Совершенствование техники бросков мяча       | Содержание практических занятий  |        |  |
|  | Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком».<br>Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.   | 2<br>2 | <i>репродуктивный<br/>и<br/>продуктивный</i> |

|  |  |    |   |
|--|--|----|---|
| Тема 3.7<br>Сдача контрольных нормативов.  | Содержание практических занятий  |    |   |
|  | Штрафной бросок. Бросок в кольцо с двух шагов после ведения.<br>Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.   | 2  | <i>продуктивный</i>                             |
| Раздел 4. Лыжная подготовка                |  | 26 |   |
| Тема 4.1<br>Попеременные лыжные ходы       | Содержание практических занятий  |    |   |
|  | <i>Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.</i><br>Виды лыжных ходов.<br>Техника выполнения попеременного двухшажного хода,<br>Техника выполнения попеременного четырехшажного хода. | 2  | <i>ознакомительный</i>                          |
|  | Прохождение дистанции до 5 км изученными попеременными ходами.   | 2  |   |
| Тема 4.2<br>Одновременные лыжные ходы      | Содержание практических занятий  |    |   |
|  | Техника выполнения одновременного бесшажного классического хода.<br>Техника выполнения одновременного одношажного классического хода.  | 2  | <i>ознакомительный<br/>и<br/>репродуктивный</i> |
|  | Техника выполнения одновременного двухшажного классического хода.  | 2  |   |
|  | Прохождение дистанции до 5 км изученными одновременными ходами.  | 2  |   |
| Тема 4.3<br>Коньковые ходы                 | Содержание практических занятий  |    |   |
|  | Техника выполнения одновременного полуконькового хода.<br>Техника выполнения двухшажного конькового хода.  | 2  | <i>ознакомительный<br/>и<br/>репродуктивный</i> |
|  | Техника выполнения одношажного конькового хода.<br>Техника выполнения попеременного конькового хода.   | 2  |   |
|  | Прохождение дистанции до 5 км изученными коньковыми ходами.  | 2  |   |
| Тема 4.4<br>Способы перехода с хода на ход | Содержание практических занятий  |    |   |
|  | Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные.  | 2  | <i>репродуктивный</i>                           |
|  | Прохождение дистанции изученными лыжными ходами.   | 2  |   |
| Тема 4.5                                   | Содержание практических занятий  |    |   |

|   |   |        |   |
|---|---|--------|---|
| Способы преодоления подъемов и спусков    | Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуюлочкой, лесенкой.   | 2      | <i>репродуктивный</i>                           |
| Тема 4.6<br>Способы торможений            | Содержание практических занятий<br>Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.   | 2      | <i>репродуктивный</i>                           |
| Тема 4.7<br>Сдача контрольных нормативов. | Содержание практических занятий<br>Учет техники классических и коньковых ходов.<br>Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование.<br>Прохождение дистанции (юноши) - 5 км; (девушки) - 3 км.  | 2      | <i>репродуктивный</i>                           |
| Раздел 5. Гимнастика                      |   | 18     |   |
| Тема 5.1<br>Строевые упражнения           | Содержание практических занятий<br><u>Техника безопасности на занятиях по гимнастике.</u><br>Страховка и само страховка.<br>Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.   | 2      | <i>ознакомительный<br/>и<br/>репродуктивный</i> |
|   | Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.   | 2      |   |
| Тема 5.2<br>Общеразвивающие упражнения    | Содержание практических занятий<br>Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.<br>Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.<br>Выполнение ОРУ с гимнастическими палками.   | 2<br>2 | <i>репродуктивный</i>                           |
| Тема 5.3<br>Акробатические упражнения     | Содержание практических занятий<br>Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону.<br>Совершенствование техники кувырков вперед и назад.<br>Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).<br>Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов. | 2<br>2 | <i>репродуктивный</i>                           |
| Тема 5.4<br>Силовые упражнения            | Содержание практических занятий<br>Выход силой на одну руку хватом сверху (юноши).  | 2      | <i>репродуктивный</i>                           |

|   |  |     |                     |
|---|--|-----|---------------------|
|   | Поднимание прямых ног к перекладине (девушки)  |     |                     |
|   | Перекладина: подъем разгибом, соскок прогнувшись (юноши).<br>Перекладина: Перехваты, висы, соски (девушки)   | 2   |                     |
| Раздел 5.5<br>Сдача контрольных нормативов. | Содержание практических занятий<br>Сдача контрольного норматива. Подтягивание.<br>Поднимание туловища за 30 сек.<br>Прыжки на скакалке за 2 мин<br>Наклоны, вперед сидя на полу. | 2   | <i>продуктивный</i> |
| Раздел 6<br>Дифференцированный зачет.       | Сдача контрольных нормативов и заданий для специальных медицинских групп   | 2   |                     |
| Всего:                                      | Объем образовательной нагрузки (включая промежуточную аттестацию)  | 118 |                     |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

Оборудование спортивного комплекса:

спортивный зал;

тренажерный зал;

спортивный инвентарь;

открытая спортивная площадка.

| Наименование материальных ценностей                     | Количество |
|---|------------|
| Мяч волейбольный «Gala»                                 | 5          |
| Мяч волейбольный «Mikasa»                               | 10         |
| Мяч футбольный «Selekt»                                 | 2          |
| Мяч баскетбольный                                       | 30         |
| Гимнастическая стенка                                   | 2          |
| Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический | 2          |
| Гимнастический мостик                                   | 2          |
| Лыжи  | 30         |
| Лыжные палки  | 70         |
| Сетка волейбольная                                      | 1          |
| Вратарская форма  | 2          |
| Теннисный стол  | 1          |
| Гимнастическое бревно напольное                         | 1          |
| Гимнастический конь                                     | 1          |
| Гимнастический козел                                    | 1          |
| Скакалки  | 30         |
| Баскетбольная форма                                     | 10         |
| Волейбольная форма                                      | 10         |
| Футбольная форма  | 10         |
| Гимнастические маты                                     | 15         |
| Бадминтонные ракетки                                    | 15         |
| Воланы  | 30         |
| Бадминтонная сетка                                      | 2          |
| Шиты баскетбольные                                      | 4          |
| Музыкальный центр                                       | 1          |

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Для преподавателей:

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. - М., 2013.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. - Ростов на Дону, 2010.

Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. - М., 2010.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. - Тюмень, 2010.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. - Кострома, 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. - 3-е изд. - М., 2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. - СПб., 2010.

Для студентов:

Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. - М., 2010.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. - М., 2011.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2012.

Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М., 2010.

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. - М., 2010. - (Бакалавриат).

Интернет-ресурсы:

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)

Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.). Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности. Методические

рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики. Правила судейства спортивных игр

#### 3.4. Специфика организации обучения

Все занятия, предусмотренные настоящей программой, имеют вид как «практические», согласно рабочему учебному плану (РУП) и имеют валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

- работа малыми группами;
- интегрированные уроки;
- уроки-конкурсы, уроки-соревнования.



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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Промежуточный контроль предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки студентов, поступивших в учебное заведение.

Контрольная работа проводится, как правило, в конце первого полугодия и позволяет ввести корректировку в программу изучения учебной дисциплины в зависимости от результатов выполнения учебных нормативов.

Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета ежегодно в конце учебного года и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов.

Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов.

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Дифференцированный зачет или зачет проводятся в зависимости от количества часов, отведенных на изучение учебной дисциплины

##### Физическая культура

| Результаты обучения<br>(освоенные умения,<br>усвоенные знания)   | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения  |
|--|--|
| 1  | 2  |
| Умения:  |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.<br>Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий |

|  |   |
|--|---|
|  | и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл. 2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.   |
| Знания:  |   |
| роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека | Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий. |
| основ здорового образа жизни   | Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий. |

**Примечание:**

1. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», для профессий начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО», протокол № 3 от 21 июля 2015 г.), в соответствии с учебным планом ГБПОУ НАО «Ненецкий аграрно-экономический техникум имени В.Г. Волкова».

2. Самостоятельная работа рассматривается нами как вид деятельности студента, в процессе которого он должен в определенное время, проявляя собственную инициативу и применяя на практике полученные по учебной дисциплине «Физическая культура» знания, самостоятельно выбрать вид спорта или программу физического совершенствования для укрепления и сохранения индивидуального здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Целью проведения самостоятельной работы является формирование физической культуры личности и способности направленного применения самостоятельно выбранных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные задачи организации самостоятельной работы в такой форме:

- приобщение к физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья;
- самоопределение в выборе средств физической культуры, спорта и туризма;

- приобретение личного опыта творческого использования средств физической культуры для достижения профессиональных успехов;
- формирование установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.