

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Солоненко Анна Александровна
Должность: Директор
Дата подписания: 02.07.2026 21:27:06
Уникальный программный ключ:
d9ba9a2cd160a5f044fb476e4037f8b3050e51



Федеральное агентство по рыболовству
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Астраханский государственный технический университет»
Дмитровский рыбохозяйственный технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Астраханский государственный технический университет»
Система менеджмента качества в области образования, воспитания, науки и инноваций сертифицирована
ООО «ДКС РУС» по ISO 9001 / ГОСТ Р ИСО 9001

Отделение среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
общеобразовательного учебного предмета
ОУП.13 Физическая культура
специальность
15.02.10 Мехатроника и робототехника (по отраслям)

п. Рыбное, Дмитровский г.о., Московская обл. - 2026

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования от 17.05.2012 г. № 413 и федеральной образовательной программы среднего общего образования от 18.05.2023 г. № 371 с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.10 Мехатроника и робототехника (по отраслям).

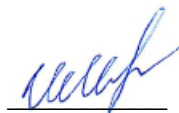
Организация-разработчик: Дмитровский рыбохозяйственный технологический институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Астраханский государственный технический университет» (ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»).

Разработчик: преподаватель первой квалификационной категории Р.А. Карпушкин

Рецензент: зав. кафедрой ТППиХТ, к.воен.н. Чебаков Ю.Т.

Рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии общеобразовательных учебных предметов и социально-гуманитарных дисциплин протокол № 7 от «12» марта 2026 г.

Председатель цикловой комиссии



И.В. Макшанова

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.13 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Цель и место общеобразовательного учебного предмета в структуре образовательной программы

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.13 «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и федеральной образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по получаемой специальности 15.02.10 Мехатроника и робототехника (по отраслям).

Содержание рабочей программы направлено на достижение следующих **целей**:

формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;

развитие у обучающихся двигательных навыков;

совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности;

гармоничное физическое развитие;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

Общеобразовательный учебный предмет ОУП.13 «Физическая культура» входит в цикл обязательных учебных предметов (базовый уровень) и является составной частью подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования.

1.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательного учебного предмета

Планируемые результаты освоения общеобразовательного учебного предмета устанавливаются в соответствии с ФГОС СПО и ФГОС СОО.

Компетенции	Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
ОК 01, ОК 04, ОК 08.	В части: <i>1) гражданского воспитания:</i> - сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; - готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;	Должны отражать: 1) <i>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</i> а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; - овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных	Должны обеспечивать: 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); 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

	- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; 2) <i>патриотического воспитания</i>: - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; 3) <i>духовно-нравственного воспитания</i>: - осознание духовных ценностей русского народа; - сформированность нравственного сознания, этического поведения; - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; - осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;	- проектов; - формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; - разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; - осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения; в) работа с информацией: - владеть навыками получения информации из	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 физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
--	--	---	---

	- ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; <i>4) эстетического воспитания:</i> - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений; - способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; - убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; - готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности; <i>5) физического воспитания:</i> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной	источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; - создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; - оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; - использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; - владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности. <i>2) Овладение универсальными коммуникативными действиями:</i> а) общение: - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; - распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; - владеть различными способами общения и взаимодействия; - аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;	
--	--	--	--

	деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <i>б) трудового воспитания:</i> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; - готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни; <i>7) экологического воспитания:</i> - сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; - планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого	- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств; <i>б) совместная деятельность:</i> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; - предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. <i>3) Овладение универсальными регулятивными действиями:</i> <i>а) самоорганизация:</i> - самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - самостоятельно составлять план решения	
--	---	---	--

	развития человечества; - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; - расширение опыта деятельности экологической направленности; 8) <i>ценности научного познания:</i> - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира; - осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.	проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; б) самоконтроль: - давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; - владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; - использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; - уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: - самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; - саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;	
--	---	--	--

		- внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; - эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; - социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты; г) принятие себя и других людей: - принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; -развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	
--	--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Трудоемкость освоения учебного предмета

Для очной формы обучения:

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия, в т.ч.	72	0
<i>Лекции</i>	-	-
<i>Практические занятия</i>	72	0
<i>Лабораторные занятия</i>	-	-
<i>Консультации</i>	-	-
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация	-	-
Всего	72	0

Для заочной формы обучения:

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия, в т.ч.	4	0
<i>Лекции</i>	-	-
<i>Практические занятия</i>	4	0
<i>Лабораторные занятия</i>	-	-
<i>Консультации</i>	-	-
Самостоятельная работа	68	0
Промежуточная аттестация	-	-
Всего	72	0

2.2. Тематическое планирование и содержание общеобразовательного учебного предмета ОУП.13 Физическая культура

Для очной формы обучения:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч
1	2	3
Раздел 1. Знания о физической культуре.		
Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.	Лекции <i>Содержание учебного материала:</i> Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно- достижеческая). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей гражданв занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации». Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика	-

	основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.	
	Практические занятия	-
	Самостоятельная работа	-
Тема 1.2. Здоровый образ жизни современного человека.	Лекции Содержание учебного материала: Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.	-
	Практические занятия	6 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 1.3. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.	Лекции	-
	Практические занятия Содержание учебного материала: Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.	6 / 0
	Самостоятельная работа	-
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.		

Тема 2.1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.	Лекции	-
	Практические занятия Содержание учебного материала: Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.	6 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 2.2. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.	Лекции	-
	Практические занятия Содержание учебного материала: Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»). Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.	6 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 2.3. Самостоятельная подготовка к выполнению	Лекции	-
	Практические занятия Содержание учебного материала: Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне»,	6 / 0

нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».	способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.	
	Самостоятельная работа	-
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность.		
Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Лекции	-
	Практические занятия Содержание учебного материала: Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	6 / 0
	Самостоятельная работа	-
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.		
Тема 4.1. Модуль «Спортивные игры». Футбол.	Лекции	-
	Практические занятия Содержание учебного материала: Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	6 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 4.2.	Лекции	-

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.	Практические занятия Содержание учебного материала: Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	6 / 0
	Самостоятельная работа	-
Тема 4.3. Модуль «Спортивные игры». Волейбол.	Лекции	-
	Практические занятия Содержание учебного материала: Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар(с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	6 / 0
	Самостоятельная работа	-
Раздел 5. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.		
Тема 5.1. Модуль «Атлетические единоборства».	Лекции	-
	Практические занятия Содержание учебного материала: Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).	6 / 0
	Самостоятельная работа	-
Раздел 6. Модуль «Спортивная и физическая подготовка».		
Тема 6.1. Спортивная подготовка.	Лекции	-
	Практические занятия Содержание учебного материала: Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	6 / 0

	<i>Самостоятельная работа</i>	-
Тема 6.2. Базовая физическая подготовка.	<i>Лекции</i>	-
	Практические занятия Содержание учебного материала: Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	6 / 0
	<i>Самостоятельная работа</i>	-

Для заочной формы обучения:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практическо й подготовки, акад. ч
1	2	3
Раздел 1. Знания о физической культуре.		
Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.	<i>Лекции</i> Содержание учебного материала: Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной	-

	физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации». Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.	
	Практические занятия	-
	Самостоятельная работа	4 / 0
Тема 1.2. Здоровый образ жизни современного человека.	Лекции <i>Содержание учебного материала:</i> Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.	-
	Практические занятия	2 / 0
	Самостоятельная работа	4 / 0

Тема 1.3. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.	Лекции	-
	Практические занятия Содержание учебного материала: Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.	-
	Самостоятельная работа	4 / 0
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.		
Тема 2.1. Физкультурно- оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.	Лекции	-
	Практические занятия Содержание учебного материала: Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.	-
	Самостоятельная работа	6 / 0
Тема 2.2. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.	Лекции	-
	Практические занятия Содержание учебного материала: Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмы и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой,	-

	синхροгимнастика по методу «Ключ»). Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.	
	Самостоятельная работа	4 / 0
Тема 2.3. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».	Лекции	-
	Практические занятия Содержание учебного материала: Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.	-
	Самостоятельная работа	6 / 0
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность.		
Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Лекции	-
	Практические занятия Содержание учебного материала: Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	2 / 0
	Самостоятельная работа	6 / 0
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.		

Тема 4.1. Модуль «Спортивные игры». Футбол.	Лекции	-
	Практические занятия Содержание учебного материала: Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	-
	Самостоятельная работа	6 / 0
Тема 4.2. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.	Лекции	-
	Практические занятия Содержание учебного материала: Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	-
	Самостоятельная работа	6 / 0
Тема 4.3. Модуль «Спортивные игры». Волейбол.	Лекции	-
	Практические занятия Содержание учебного материала: Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	-
	Самостоятельная работа	6 / 0
Раздел 5. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.		
Тема 5.1. Модуль «Атлетические единоборства».	Лекции	-
	Практические занятия Содержание учебного материала: Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы	-

	атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).	
	Самостоятельная работа	6 / 0
Раздел 6. Модуль «Спортивная и физическая подготовка».		
Тема 6.1. Спортивная подготовка.	Лекции	-
	Практические занятия Содержание учебного материала: Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	-
	Самостоятельная работа	4 / 0
Тема 6.2. Базовая физическая подготовка.	Лекции	-
	Практические занятия Содержание учебного материала: Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	-
	Самостоятельная работа	6 / 0

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы общеобразовательного учебного предмета предполагает наличие:

спортивного зала в соответствии с приложением 3 ОП (Приложение 3 - Материально-техническое оснащение специальных помещений для реализации образовательной программы, включая программное обеспечение);

кабинетов «Самостоятельной и воспитательной работы», оснащенных в соответствии с приложением 3 ОП.

3.2. Учебно- методическое обеспечение

3.2.1. Основная учебная литература*:

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень. Учебник для СПО / В. И. Лях .— 2-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2025 .— 289 с. : ил. — («Учебник СПО») .— ISBN 978-5-09-121618-9 (электр. изд.) .— ISBN 978-5-09-121618-9 (печ. изд.) .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/878763>

3.2.2. Дополнительная учебная литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 396 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16014-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531537>

3.2.3. Официальные, справочно-библиографические и периодические издания:

а) официальные издания:

1. Конституция Российской Федерации. Последняя действующая редакция с Комментариями [Электронный ресурс].— Режим доступа: <http://constrf.ru/>

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция). [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

3. Национальный проект «Образование». [Электронный ресурс]. — Режим доступа: // <https://strategy24.ru/rf/>

4. Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей (1990). [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/decl_child90.shtml

б) справочно-библиографические издания:

1. Учебно-методические пособия и справочники «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). [Электронный ресурс]. — Режим доступа: // www.goup32441.narod.ru

в) периодические издания:

1. Культура физическая и здоровье. — 2021. — №2. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura_2021_v78_N2.pdf

2. Культура физическая и здоровье. — 2021. — №1. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura_2021_v77_N1.pdf

3.2.4. Методические указания для обучающихся по освоению учебного предмета:

1. Карпушкин Р.А. Методические указания для обучающихся по специальностям среднего профессионально образования. – Рыбное, 2025. [Электронный ресурс].– Режим доступа: [http: https://www.портал.дпти.рф](http://www.портал.дпти.рф)

2. Карпушкин Р.А. Методические указания по выполнению самостоятельной работы по общеобразовательному учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся по специальностям среднего профессионально образования. – Рыбное, 2025. [Электронный ресурс].– Режим доступа: [http: https://www.портал.дпти.рф](http://www.портал.дпти.рф)

3.2.5. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный сайт Федерального агентства по рыболовству. – <https://fish.gov.ru/>

2. Официальный сайт министерства промышленности и торговли Российской Федерации. – <https://minpromtorg.gov.ru/>

3. Официальный сайт Российского союза промышленников и предпринимателей. – <https://rspp.ru/>

4. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // www.minstm.gov.ru

5. Федеральный портал «Российское образование». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // www.edu.ru

6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // www.olympic.ru

3.2.6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень лицензионного и свободно распространяемое программного обеспечения и информационных справочных систем представлен в приложении 3 ОП.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Формы и методы контроля
Личностные: Л1 гражданского воспитания: -сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; -осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; -принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; -готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; -умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; -готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;	<i>Текущий контроль в форме:</i> – тестирования; – выступлений (доклады, презентации); – демонстрации комплекса ОРУ; – сдачи контрольных нормативов; – сдача нормативов ГТО. <i>Форма промежуточной аттестация:</i> зачеты с оценкой.
Л2 патриотического воспитания: - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;	
Л3 духовно-нравственного воспитания: - осознание духовных ценностей российского народа; - сформированность нравственного сознания, этического поведения; - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности - осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; - ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;	

Л4 эстетического воспитания: - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений; - способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; - убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; - готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;	
Л5 физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	
Л6 трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; - готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;	
Л7 экологического воспитания: - сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; - планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; - расширение опыта деятельности экологической направленности;	
Л8 ценности научного познания: - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной	

практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира; - осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.	
Метапредметные: <i>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</i> М1 базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;	
М2 базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; - овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов; - формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; - разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа	

имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; - осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;	
М3 работа с информацией: - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; - создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; - оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; - использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; - владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.	
<i>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</i> М4 общение: - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; - распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; - владеть различными способами общения и взаимодействия; - аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; - развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;	
М5 совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты	

совместной работы; - оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; - предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.	
<i>Овладение универсальными регулятивными действиями:</i> М6 самоорганизация: - самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	
М7 самоконтроль: - давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; - владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; - использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; - уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;	
М8 эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: - самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; - саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; - внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;	

- эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; - социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;	
М9 принятие себя и других людей: - принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	
Предметные: П1 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);	
П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	
П3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	
П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	
П5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	
П6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	

5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

5.1. Наличие соответствующих условий реализации общеобразовательного учебного предмета

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления учебный предмет реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее – индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих соответствующих условий: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходит учебный процесс, другие условия, без которых невозможно или затруднено обучение по учебному предмету.

5.2. Обеспечение соблюдения общих требований

На основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для студентов-инвалидов и из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего (их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей на основании письменного заявления; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

5.3. Доведение информации до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме

Все локальные нормативные и распорядительные акты ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ» или головного вуза по вопросам, касающимся образовательной деятельности, доводятся до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме.

5.4. Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья; продолжительность экзамена и (или) зачета, проводимого в письменной форме, увеличивается не менее чем на 0,5 часа; продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене и (или) зачете / дифференцированном зачете, проводимых в устной форме, – не менее чем на 0,5 часа; продолжительность ответа обучающегося при устном ответе увеличивается не более чем на 0,5 часа.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения дисциплины «Физическая культура» представлены в п. 1.2 рабочей программы данной дисциплины.

2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

2.1 Перечень видов оценочных средств

тестирования;
выступлений (доклады, презентации).
демонстрации комплекса ОРУ;
сдачи контрольных нормативов;
сдача нормативов ГТО.

2.2 Вопросы и задания текущего контроля

Задание 1.

Примерные темы доклада:

- 1.Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
- 2.Психосоматические заболевания и их профилактика.
3. Режим труда и отдыха – залог долголетия.
- 4.Здоровье населения России
- 5.Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
- 6.Формирование культуры здоровья студентов СПО.
- 7.Проблема культуры здоровья современной молодежи.
- 8.Гиподинамия - проблема современного мира.
- 9.Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
- 10.Стресс и здоровье.
- 11.Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
- 12.Нарциссизм как проблема психического здоровья.
- 13.Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
- 14.Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
- 15.Оздоровительное воздействие физических упражнений
- 16.Рациональное питание как фактор ЗОЖ.

- 17.Правила личной гигиены.
- 18.Методические основы закаливания.
- 19.Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
- 20.Здоровый студент – востребованный специалист
- 21.Физическая культура как средство профилактики заболеваний
- 22.Оптимальный двигательный режим студента.

Задание 2.

Пример контрольных вопросов:

- 1.Теннис как олимпийский вид спорта.
- 2.Техника игры (разновидности ударов).
- 3.Способы держания (хватки) ракетки.
- 4.Разновидности ударов (по вращению мяча).
- 5.Удары по мячу: справа, слева, с лета.
- 6.Подача, удар над головой (смест), свеча.
- 7.Укороченный удар. Общие положения техники (что важно в теннисе).
- 8.Тактика игры.
- 9.Размеры площадки, оборудование, инвентарь.
- 10.Правила игры.
- 11.Счет.
- 12.судейство соревнований.

Задание 3.

Примерная тематика рефератов

- 1.Развитие физических качеств средствами футбола (на выбор обучающегося).
- 2.История развития футбола в России.
- 3.История развития футбола в регионе.
- 4.Методика судейства в футболе.
- 5.Техника игры вратаря.
- 6.Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.
- 7.Влияние футбола на всестороннее развитие обучающихся.
- 8.Развитие физических качеств обучающихся средствами баскетбола (по выбору).
- 9.История развития баскетбола в России.
- 10.История развития баскетбола в регионе.
- 11.Методика судейства в баскетболе.
- 12.Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
- 13.Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.

14. Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
15. Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
16. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.
17. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
18. Развитие физических качеств обучающихся средствами волейбола (по выбору).
19. История развития волейбола в России.
20. История развития волейбола в регионе.
21. Методика судейства в волейболе.
22. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
23. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
24. Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
25. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
26. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.
27. Развитие физических качеств средствами бадминтона (на выбор обучающегося).
28. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.
29. История развития бадминтона в России.
30. Методика судейства в бадминтоне.
32. Техника игры в бадминтон.
33. Влияние бадминтона на развитие физических качеств обучающихся.
34. Влияние бадминтона на всестороннее развитие обучающихся.
35. Развитие физических качеств средствами тенниса (на выбор обучающегося)
36. Влияние тенниса на развитие физических качеств обучающихся.
37. Влияние тенниса на всестороннее развитие обучающихся.
38. Развитие физических качеств обучающихся средствами хоккея (по выбору).
39. История развития хоккея в России.
40. История развития хоккея в регионе.
41. Методика судейства в хоккее.
42. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в хоккей.
43. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в хоккей.
44. Влияние хоккея на развитие физических качеств обучающихся
45. Влияние хоккея на всестороннее развитие личности.
46. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в хоккей.
47. История возникновения лапты.
48. Обучение тактике игры лапта.

49.Лапта и ее разновидности.

50.Развитие физических качеств средствами плавания (на выбор обучающегося).

51.История развития плавания в России.

52.Влияние плавания на развитие физических качеств обучающихся.

53.Влияние плавания на всестороннее развитие обучающихся.

Тесты:

№	Формулировка задания	Варианты ответов	Правильный ответ
1.	Древнейшей формой организации физической культуры были:	а) бега; б) единоборство; в) соревнования на колесницах; г) игры.	г
2.	Физическая культура рабовладельческого общества имела:	а) прикладную направленность; б) военную и оздоровительную направленность; в) образовательную направленность; г) воспитательную направленность.	б
3.	Российский Олимпийский Комитет был создан в	а) 1908 году; б) 1911 году; в) 1912 году; г) 1916 году.	б
4.	Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...	а) плавание; б) легкая атлетика; в) лыжные гонки; г) велоспорт.	а
5.	Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья	а) стрельба; б) фехтование; в) гимнастика; г) верховая езда.	б

6.	Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?	а) игры отличались миролюбивым характером; б) в период проведения игр прекращались войны; в) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира; г) Олимпийские игры имели мировую известность.	б
7.	Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?	а) метание копья; б) борьба; в) бег на один стадиий; г) бег на четыре стадия.	в
8.	Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?	а) долиходром; б) панкратион; в) пентатлон; г) диаулом.	б
9.	Какая организация руководит современным олимпийским движением?	а) Организация объединенных наций; б) Международный совет физического воспитания и спорта; в) Международный олимпийский комитет;	в

		г) Международная олимпийская академия.	
10.	Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?	а) Пьер де Кубертен; б) Алексей Бутовский; в) Майкл Килланин; г) Деметриус Викелас.	г
11.	Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?	а) Н.Орлов; б) А.Петров; в) Н.Панин – Коломенкин; г) А.Бутовский.	в
12.	За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?	а) за честное судейство; б) за победы на трех Олимпиадах; в) за честную и справедливую борьбу; г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения.	в
13.	Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?	а) Шамиль Тарпищев; б) Вячеслав Фетисов; в) Михаил Дегтярёв; г) Виталий Смирнов.	в
14.	На открытии Олимпийских игр	а) делегация страны	

	парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):	– организатора; б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора; в) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады; г) делегация Греции.	г
15.	На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):	а) делегация страны – организатора; б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора; в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады; г) делегация Греции.	а
16.	В каком году был образован Международный олимпийский комитет?	а) 1890; б) 1894; в) 1892; г) 1896.	б
17.	Термин «Олимпиада» означает:	а) четырехлетний	

		период между Олимпийскими играми; б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры; в) синоним Олимпийских игр; г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.	а
18.	В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?	а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны; б) в 1976 году в Сочи; в) в 1980 году в Москве; г) пока еще не проводились.	в
19.	Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье? 1.кулачный бой 5.метание диска 9.плавание 2.верховая езда 6.бег 3.прыжки в длину 7.стрельба из лука 10.метание копья	а) 1,2,3,8,9; б) 3,5,6,8,10; в) 1,4,6,7,9; г) 2,5,6,9,10.	б
20.	Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...	а) в 1894 году за проект Олимпийской хартии;	б

		б) в 1912 году за «Оду спорта»; в) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертенем МОК; г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы.	
21.	Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...	а) сверху - синее, черное, красное, снизу- желтое и зеленое; б) сверху – зеленое, черное, красное, снизу – синее и желтое; в) сверху – красное, синее, черное, снизу – желтое и зеленое; г) сверху – синее, черное, красное, снизу – зеленое и желтое.	а
22.	Олимпийские игры состоят из...	а) соревнований между странами; б) соревнований по зимним или летним видам спорта; в) зимних и летних Игр Олимпиады; г) открытия, соревнований, награждения участников и	г

		закрытия.	
23.	Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?	а) палестра; б) амфитеатр; в) гимнасия; г) стадион;	а
24.	Талисманом Олимпийских игр является:	а) изображение Олимпийского флага; б) изображение пяти сплетенных колец; в) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду; г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду.	в
25.	Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...	а) 1968 году в Мехико; б) 1972 году в Мюнхене; в) 1976 году в Монреале; г) 1980 году в Москве.	а
26.	Двигательное умение – это:	а) уровень владения знаниями о движениях; б) уровень владения двигательным	б

		действием; в) уровень владения тактической подготовкой; г) уровень владения системой движений.	
27.	Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:	а) двигательных, гигиенических и просветительских задач; б) закаливающих, психологических и философских задач; в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем; г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.	г
28.	Временное снижение работоспособности принято называть:	а) усталостью; б) напряжением; в) утомлением; г) передозировкой.	в
29.	Что является основными средствами физического воспитания?	а) учебные занятия; б) физические упражнения; в) средства обучения; г) средства закаливания.	б
30.	Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?	а) метания; б) прыжки; в) кувырки;	г

		г) бег.	
31.	Одним из основных физических качеств является:	а) внимание; б) работоспособность; в) сила; г) здоровье.	в
32.	Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?	а) сила; б) выносливость; в) быстрота; г) ловкость.	б
33.	Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:	а) тяжелая атлетика; б) гимнастика; в) современное пятиборье; г) легкая атлетика.	б
34.	Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...	а) подвижных и спортивных игр; б) прыжков в высоту; в) бега с максимальной скоростью; г) занятий легкой атлетикой.	а
35.	Назовите основные физические качества.	а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота; б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость; в) общая выносливость, силовая;	б

		выносливость, быстрота, сила, ловкость; г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.	
36.	Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:	а) соревнование; б) физкультурная пауза; в) урок физической культуры; г) утренняя гимнастика.	в
37.	Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?	а) уровень физического развития; б) уровень физической работоспособности; в) уровень физического воспитания; г) уровень физической подготовленности.	а
38.	Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?	а) энциклопедия; б) кодекс; в) хартия; г) конституция.	в
39.	Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?	а) несогласованность действий стран;	

		б) отказ от участия в Играх большинства стран; в) первая и вторая мировые войны; г) отказ страны – организатора Игр от их проведения.	в
40.	Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...	а) гимнастике; б) боксе; в) плавании; г) борьбе.	г
41.	Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:	а) хват; б) упор; в) группировка; г) вис.	г
42.	Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги поднятые руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:	а) хват; б) захват; в) пережат; г) группировка.	г
43.	Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...	а) вылет; б) спад; в) соскок; г) спрыгивание.	в
44.	Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...	а) кувырок; б) пережат; в) переворот; г) сальто.	а
45.	Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...	а) сед; б) присед; в) упор; г) стойка.	б

46.	Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?	а) расстояние между занимающимися «В глубину»; б) расстояние между занимающимися «по фронту»; в) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя; г) расстояние от первой шеренги до последней.	а
47.	Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть? 1. «Равняйся!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»	а) 1,2,3; б) 1,3,5; в) 1,4,5; г) 2,4,5.	в
48.	Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...	а) строевыми приемами; б) передвижениями; в) размыканиями и смыканиями; г) построениями и перестроениями.	г
49.	Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...	а) стойка; б) «мост»; в) переворот; г) «шпагат».	б
50.	Кто из гимнасток является	а) Ольга Корбут;	

	абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей (18 медалей – из них 9 золотых)?	б) Надя Команечи; в) Лариса Латынина; г) Людмила Турищева.	в
--	--	--	---

2.3 Оценочные материалы для промежуточной аттестации

п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.28
	Стрельба из положения сидя или стоя с	15	15

11.	опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом		
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

3. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Критерии оценки выполнения тестирования:

оценка «отлично» - демонстрирует полное понимание поставленных вопросов. Количество правильных ответов - 86-100%.

оценка «хорошо» - демонстрирует значительное понимание сути поставленных вопросов. Количество правильных ответов - от 76 до 85 %.

оценка «удовлетворительно» демонстрирует частичное понимание сути поставленных вопросов. Количество правильных ответов - от 51 до 75%.

оценка «неудовлетворительно» - ответы на поставленные вопросы не получены. Количество правильных ответов - до 50 %.

Критерии оценки выполнения письменных опросов (работ), рефератов и контрольных работ

оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если:

- выполнил работу без ошибок и недочетов;
- допустил не более одного недочета;

оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если:

- не более одной негрубой ошибки и одного недочета;
- или не более двух недочетов;

оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если:

- не более двух грубых ошибок;
- или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета;
- или не более двух-трех негрубых ошибок;

- или одной негрубой ошибки и трех недочетов;
- или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов;

оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если:

- допустил число ошибок и недочетов превосходящее норму, при которой может быть выставлена оценка «удовлетворительно»";

- или если правильно выполнил менее половины работы.

- Критерии оценки на зачете с оценкой:

- оценки «отлично» заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную литературу и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «отлично» выставляется, если обучающийся правильно, полно и аргументировано ответил на теоретический вопрос; правильно и обоснованно решил задачу.

- оценки «хорошо» заслуживает студент, обнаруживший полное знание программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило, оценка «хорошо» выставляется если обучающийся правильно и аргументировано ответил на теоретический вопрос; правильно и обоснованно решил задачу, допустив не более двух несущественных ошибок.

- оценки «удовлетворительно» заслуживает студент, обнаруживший знание основного программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учёбы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся правильно и достаточно полно ответил на теоретический вопрос; решил задачу, допустив не более двух ошибок

- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не ответил или ответил частично (менее 50%) на теоретический вопрос; не решил задачу или решил ее полностью неверно.