

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Иркутский государственный университет путей сообщения»  
**Забайкальский институт железнодорожного транспорта** –  
филиал Федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Иркутский государственный университет путей сообщения»  
Читинский техникум железнодорожного транспорта  
(ЧТЖТ ЗаБИЖТ ИрГУПС)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
УП.12. Физическая культура

для специальности  
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

*Базовая подготовка  
среднего профессионального образования*

Чита 2023

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа учебного предмета разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями) (далее – ФГОС СОО), федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. № 508 (с изменениями и дополнениями) (далее – ФГОС СПО), положений федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 23 ноября 2022 г. № 1014, с учетом получаемой специальности.

**РАССМОТРЕНО**

Цикловой методической комиссией  
физической культуры и безопасности  
жизнедеятельности  
протокол от 10 июня 2023 № 11  
Председатель А.Г. Ганаев

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник учебно-методического  
отдела СПО  
Л.В. Теряева  
10 июня 2023

Разработчик: Мачитадзе З.Г, преподаватель высшей квалификационной категории ЗаБИЖТ ИрГУПС

## СОДЕРЖАНИЕ

|   | стр. |
|---|------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ                                  | 4    |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ                   | 9    |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ                       | 16   |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ   | 21   |
| 5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ | 18   |

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## УП.12. Физическая культура

### 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Рабочая программа учебного предмета УП.12. Физическая культура предназначена для реализации образовательной программы среднего общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

1.2 Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: входит в общеобразовательный цикл, изучается на базовом уровне.

### 1.3 Цели и задачи рабочей программы – требования к результатам освоения

Освоение содержания учебного предмета УП.12. Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися личностных (ЛР), метапредметных (МР) и предметных (ПР) результатов, предусмотренных ФГОС СОО и участвующих в подготовке к формированию и развитию общих компетенций, предусмотренных ФГОС СПО.

Планируемые личностные результаты освоения учебного предмета должны отражать:

ЛР1 – Осознающий себя гражданином и защитником великой страны;

ЛР2 – Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций;

ЛР3 – Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих;

ЛР4 – Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»;

ЛР7 – Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.;

ЛР9 – Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

ЛР10 – Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета отражают освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (УУД):

Познавательные УУД, включая:

МР 1 Базовые *логические* действия:

УУД 1 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

УУД 2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

УУД 3 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

УУД 4 Вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям.

МР 2 базовые *исследовательские* действия:

УУД 5 владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

УУД 6 Владеть спортивной терминологией, ключевыми понятиями и методами.

УУД 7 Формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях.

УУД 8 Давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт.

УУД 9 Уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности.

УУД 10 Уметь интегрировать знания из разных предметных областей.

УУД 11 Выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения, ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

МР 3 базовые *умения работать с информацией*:

УУД 12 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

УУД 13 Оценивать достоверность информации.

УУД 14 Владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные УУД, включая:

МР 4 базовые умения общения:

УУД 15 Владеть различными способами общения и взаимодействия.

УУД 16 Аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации.

УУД 17 владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

Регулятивные УУД, включая:

МР 5 базовые умения самоорганизации:

УУД 18 Самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях.

УУД 19 Самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений.

УУД 20 Давать оценку новым ситуациям.

УУД 21 Расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений.

УУД 22 Делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение.

УУД 23 Оценивать приобретённый опыт.

УУД 24 Способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

МР 6 базовые умения самоконтроля, принятия себя и других:

УУД 25 Давать оценку новым ситуациям, оценивать соответствие результатов целям.

УУД 26 владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

УУД 27 Оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению.

УУД 28 Принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности.

УУД 29 Способность понимать своё эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе.

УУД 30 Принимать ответственность.

УУД 31 Принимать себя, понимая свои недостатки и своё поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому.

УУД 32 Стремиться к достижению цели и успеху.

УУД 33 Уметь действовать, исходя из своих возможностей.

УУД 34 Понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию.

УУД 35 Выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты.

УУД 36 Признавать своё право и право других на ошибки.

Совместная деятельность как УУД, включая:

МР 7 базовые умения совместной деятельности:

УУД 37 Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

УУД 38 Оценивать качество своего вклада и вклада каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

УУД 39 Предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; проявлять творческие способности и воображение, быть инициативным

Предметные результаты освоения учебного предмета обеспечивают:

ПР1 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);

ПР 2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР 4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

ПР5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Соотношение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета УП.12. Физическая культура в контексте подготовки к формированию и развитию общих компетенций, предусмотренных ФГОС СПО

| Код и наименование формируемых общих компетенций   | Планируемые результаты освоения учебного предмета       |                                    |
|--|---|------------------------------------|
|  | Личностные результаты<br>Метапредметные результаты      | Предметные                         |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10<br>МР 3       | ПР 1, ПР 2, ПР 3,<br>ПР 4,<br>ПР 5 |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.  | ЛР2<br>МР6, МР7   | ПР 1, ПР 2, ПР 3,<br>ПР 4,<br>ПР 5 |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.   | ЛР 2, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10<br>МР 1, МР 4, МР 6, МР 7 | ПР 1, ПР 2, ПР 4                   |
| ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда  | ЛР 9, ЛР 10<br>МР 2, МР 3, МР 5                         | ПР 1, ПР 2,<br>ПР 5                |

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы, очной формы обучения:  
Максимальная учебная нагрузка (всего) – 78 часов, из них:  
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) – 78 часов,  
в том числе:  
лекции, уроки – 2 часа;  
практические занятия – 76 часа.

1.5 Используемые методы обучения:

1.5.1 Пассивные: лекция, демонстрация, опрос.

1.5.2 Активные и интерактивные: работа в малых группах, тестирование.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Объем рабочей программы учебного предмета и виды учебной работы очной формы обучения

| Вид учебной работы   | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)  | 78          |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)                                 | 78          |
| в том числе:   |             |
| лекции, уроки  | 2           |
| практические занятия   | 76          |
| Промежуточная аттестация по учебному предмету в форме дифференцированного зачета |             |

## 2.2 Тематический план и содержание рабочей программы учебного предмета УП.12. Физическая культура, очной формы обучения

| Наименование разделов и тем   | Номер занятия   | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)  | Объем часов | Формируемые результаты освоение              |
|---|---|--|-------------|--|
| 1   | 2   | 3  | 4           | 5  |
|   |   | 1 курс, 1 семестр<br>Максимальная учебная нагрузка (всего) – 32 часа<br>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) – 32 часа<br>в том числе<br>теоретическое обучение – 2 часа<br>практические занятия – 30 часов  |             |  |
| Содержание учебного материала   |   |  |             |  |
| Раздел 1. Теоретический   |   |  | 2           |  |
| Тема 1.1 Требования для занятий по физической культуре.                   | 1   | Требования для занятий по физической культуре. Пожарная безопасность. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. <b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b><br>Социально-биологические основы физической культуры. | 2           | ЛР1-4, ЛР7,<br>ЛР 9, ЛР 10<br>М1<br>П1       |
| Раздел 2 Подвижные игры.  |   |  | 10          | ЛР1-4, ЛР7,<br>ЛР 9, ЛР 10<br>М 1-7<br>П 1-5 |
| Тема 2.1 Развитие двигательных качеств (ловкость, выносливость, быстрота) | 2   | Практическое занятие № 1   | 2           |  |
|   |   | <b>Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры.</b>  |             |  |
|   | 3   | Практическое занятие № 2   | 2           |  |
|   |   | <b>Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Эстафеты.</b>  |             |  |
|   | 4   | Практическое занятие № 3   | 2           |  |
|   |   | <b>Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Эстафеты</b>   |             |  |
| 5   | Практическое занятие № 4  | 2  |             |  |
|   | <b>Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Контроль: прыжок в длину с места.</b> |  |             |  |
| 6   | Практическое занятие № 5  | 2  |             |  |
|   | <b>Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Эстафеты.</b>                         |  |             |  |
| Раздел 3 Волейбол (практический)  |   |  | 10          | ЛР1-4, ЛР7,<br>ЛР 9, ЛР 10                   |
| Тема 3.1 Техника стоек и  | 7   | Практическое занятие № 6   | 2           |  |
|   |   | <b>Обучение стойкам в волейболе, передвижения игрока.</b>  |             |  |

|  |   |  |    |  |
|--|---|--|----|--|
| передвижений.  | 8   | Практическое занятие № 7   | 2  | М 1-7<br>П 1-5                               |
|  |   | Обучение стойкам в волейболе, передвижения игрока. <b>Контроль: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</b>  |    |  |
| Тема 3.2 Техника выполнения передач мяча.                                | 9   | Практическое занятие № 8   | 2  | ЛР1-4, ЛР7,<br>ЛР 9, ЛР 10<br>М 1-7<br>П 1-5 |
|  |   | <b>Обучение технике передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра.</b>   |    |  |
|  | 10  | Практическое занятие № 9   | 2  |  |
|  | 11  | Практическое занятие № 10  | 2  |  |
|  |   | <b>Обучение технике передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Контроль: техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра.</b>                                       |    |  |
| Раздел 4 Баскетбол (практический)  |   |  | 10 |  |
| Тема 4.1. Техника выполнения стоек и передвижений. Техника ведения мяча. | 12  | Практическое занятие № 11  | 2  |  |
|  |   | <b>Обучение технике стоек и передвижений. Обучение технике ведения мяча на месте.</b>  |    |  |
|  | 13  | Практическое занятие № 12  | 2  |  |
|  |   | <b>Совершенствование техники стоек и передвижений. Обучение технике ведения мяча на месте и в движении. Учебная игра</b>   |    |  |
|  | 14  | Практическое занятие № 13  | 2  |  |
|  |   | <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Учебная игра.</b>   |    |  |
| 15   | Практическое занятие № 14   | 2  |    |  |
|  | <b>Совершенствование техники ранее изученных элементов. Учебная игра.</b>   |  |    |  |
| 16   | Практическое занятие № 15   | 2  |    |  |
|  | <b>Совершенствование техники ранее изученных элементов. Контроль: техника выполнения ведения мяча в движении. Учебная игра.</b><br>Дифференцированный зачет |  |    |  |
|  |   | Итого за семестр:  | 32 |  |
|  |   | в том числе: лекции, уроки   | 2  |  |
|  |   | практические занятия   | 30 |  |
|  |   | 1 курс, 2 семестр<br>Максимальная учебная нагрузка (всего) – 46 часов<br>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) – 46 часов<br>в том числе<br>практические занятия – 46 часов |    |  |
| Содержание учебного материала  |   |  |    |  |

|  |    |   |    |  |
|--|----|---|----|--|
| Раздел 1. Баскетбол (практический)                               |    |   | 16 |  |
| Тема 1.1. Техника выполнения передач мяча на месте и в движении  | 1  | Практическое занятие № 1  | 2  | ЛР1-4, ЛР7,<br>ЛР 9, ЛР 10<br>М 1-7<br>П 1-5 |
|  |    | <b>Обучение технике передач мяча на месте.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра  |    |  |
|  | 2  | Практическое занятие № 2  | 2  |  |
|  |    | <b>Обучение технике передач мяча на месте и в движении. Контроль:</b> поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие двигательных качеств. Учебная игра |    |  |
|  | 3  | Практическое занятие № 3  | 2  |  |
|  |    | <b>Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра  |    |  |
|  | 4  | Практическое занятие № 4  | 2  |  |
|  |    | <b>Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра  |    |  |
| Тема 1.2. Техника выполнения бросков мяча в корзину              | 5  | Практическое занятие № 5  | 2  | ЛР1-4, ЛР7,<br>ЛР 9, ЛР 10<br>М 1-7<br>П 1-5 |
|  |    | <b>Обучение технике выполнения бросков мяча с места и в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра   |    |  |
|  | 6  | Практическое занятие № 6  | 2  |  |
|  |    | <b>Совершенствование техники бросков мяча с места и в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра   |    |  |
|  | 7  | Практическое занятие № 7  | 2  |  |
|  |    | <b>Совершенствование техники бросков мяча с места и в движении.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра   |    |  |
|  | 8  | Практическое занятие № 8  | 2  |  |
|  |    | <b>Развитие двигательных качеств. Контроль:</b> штрафной бросок.  |    |  |
| Раздел 2. Волейбол (практический)                                |    |   | 16 |  |
| Тема 2.1. Техника выполнения верхней (нижней) прямой подачи мяча | 9  | Практическое занятие № 9  | 2  | Л 2-9<br>М 1-7<br>П 1-5                      |
|  |    | <b>Обучение технике выполнения верхней (нижней) прямой подачи мяча.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра   |    |  |
|  | 10 | Практическое занятие № 10   | 2  |  |
|  |    | <b>Обучение технике выполнения верхней (нижней) прямой подачи мяча.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра   |    |  |
|  | 11 | Практическое занятие № 11   | 2  |  |
|  |    | <b>Совершенствование техники выполнения верхней (нижней) прямой подачи мяча.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра                                      |    |  |

|  |                          |   |  |  |                   |
|--|--------------------------|---|--|--|-------------------|
|  | 12                       | Практическое занятие № 12<br><b>Совершенствование техники выполнения ранее изученных элементов.</b><br><b>Контроль:</b> техника выполнения нижней (верхней) прямой подачи мяча. | 2  |  |                   |
| Тема 2.2. Техника выполнения прямого нападающего удара                     | 13                       | Практическое занятие № 13<br><b>Обучение технике выполнения прямого нападающего удара.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра  | 2  | ЛР1-4, ЛР7,<br>ЛР 9, ЛР 10<br>М 1-7<br>П 1-5 |                   |
|  |                          | 14  | Практическое занятие № 14<br><b>Обучение технике выполнения прямого нападающего удара.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра                     |  | 2                 |
|  | 15                       | Практическое занятие № 15<br><b>Совершенствование техники выполнения прямого нападающего удара.</b> Развитие двигательных качеств. Учебная игра                                 | 2  |  |                   |
|  |                          | 16  | Практическое занятие № 16<br><b>Совершенствование техники выполнения прямого нападающего удара.</b><br><b>Контроль:</b> челночный бег 3x10 м. Учебная игра |  | 2                 |
|  | Раздел 3. Подвижные игры |   |  |  | 14                |
| Тема 3.1. Развитие двигательных качеств (ловкость, выносливость, быстрота) | 17                       | Практическое занятие № 17<br><b>Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры.</b>  | 2  | ЛР1-4, ЛР7,<br>ЛР 9, ЛР 10<br>М 1-7<br>П 1-5 |                   |
|  |                          | 18  | Практическое занятие № 18<br><b>Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры.</b>   |  | 2                 |
|  | 19                       | Практическое занятие № 19<br><b>Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры.</b>  | 2  |  |                   |
|  |                          | 20  | Практическое занятие № 20<br><b>Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Контроль:</b> подтягивания в вися (вися лежа) на перекладине          |  | 2                 |
|  | 21                       |   | Практическое занятие № 21<br><b>Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры.</b>   |  | 2                 |
|  |                          | 22  | Практическое занятие № 22<br><b>Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры.</b>   |  | 2                 |
|  | 23                       |   | Практическое занятие № 23<br><b>Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Контроль:</b> прыжки со скакалкой.<br>Дифференцированный зачет        |  | 2                 |
|  |                          |   |  |  | Итого за семестр: |
|  |                          |   | Практические занятия   | 46   |                   |

|  |           |  |
|--|-----------|--|
| Объём рабочей программы учебного предмета (всего)                                | <b>78</b> |  |
| в том числе: лекции, уроки   | <b>2</b>  |  |
| практические занятия   | <b>76</b> |  |
| Промежуточная аттестация по учебному предмету в форме дифференцированного зачета | <b>*</b>  |  |

## 2.3 \*Перечень примерных тем для индивидуального проекта учебного предмета

### УП.12. Физическая культура:

1. Особенности оздоровительного действия физических упражнений.
2. Самоконтроль.
3. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы.
4. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания.
5. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний органов пищеварения.
6. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний суставов.
7. Физические упражнения для профилактики и лечения остеохондроза.
8. Лечебная физическая культура
9. Занятия физкультурой и спортом - важный аспект здорового образа жизни.
10. Рациональное питание и здоровый образ жизни.
11. Влияние вредных привычек на организм человека.
12. Плавание (история, правила).
13. Массаж и самомассаж.
14. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.
15. Комплекс упражнений для развития двигательных качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость)
16. Двигательная активность и физические качества.
17. Баскетбол (история, правила).
18. Волейбол (история, правила).
19. Легкая атлетика (история, правила).

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебный предмет реализуется в специальных помещениях:

Кабинет физической культуры:

Предназначен для проведения лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: учебная мебель, учебно-наглядные пособия, стенды, ноутбуки (переносные) с лицензионным программным обеспечением.

Спортивный комплекс.

Спортивный зал № 1:

Предназначен для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: Волейбольные стойки, сетка волейбольная, мячи различные; баскетбольные щиты, шведские стенки, подвижные перекладины, выдвижные трибуны, теннисные столы, электрическое табло; гантели наборные; табло перекидное; скамейки; весы с ростомером; аптечка медицинская; канат; коврик гимнастический; козел гимнастический; конь гимнастический, ворота для мини-футбола.

Тренажёрный зал № 1:

Предназначен для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: Беговая дорожка, 16 стендов для всех групп мышц, гири, гантели, зеркала.

Тренажёрный зал № 2

Предназначен для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Основное оборудование: Беговые дорожки, снаряд для жима ног, велоэргометры, шагомер, эллиптический эргометр, установка для жима штанги, гантельный ряд, универсальный тренажёр

Кабинет для организации самостоятельной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации:

Предназначен для организации самостоятельной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: учебная мебель, мультимедиапроектор (переносной), экран, компьютеры с подключением к сети «Интернет» с лицензионным программным обеспечением.

Читальный зал с выходом в сеть Интернет:

Предназначен для организации самостоятельной работы обучающихся.

Основное оборудование: учебная мебель, компьютерная техника с подключением к сети Интернет, обеспечивающая доступ в электронную информационно-образовательную среду ЗаБИЖТ ИрГУПС.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### Основная литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский. – Москва: КНОРУС, 2021. – ISBN: 978-5-406-07424-4 // ЭБС Book.ru: [сайт]. – URL: <https://book.ru/book/939387>.

#### Дополнительная литература:

1. Горский, В. А. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы : учебник / В. А. Горский, С. В. Ким. - 4-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 400 с. - ISBN 978-5-09-099589-4. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1927287>.

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва: КноРус, 2021. – 256 с. – ISBN: 978-5-406-07522-7 // ЭБС Book.ru: [сайт]. – URL: <https://book.ru/book/940094>.

3. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / Г. И. Погадаев.- 7-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 288 с. - ISBN 978-5-09-099584-9. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1927387>

#### Учебно-методическая литература:

Костригина Я.П. УП.12 Физическая культура: Методические рекомендации по выполнению практических занятий / Я.П. Костригина, Т.Ю. Евдокимова. - Чита.: ЗаБИЖТ, 2023.- 48с. - [https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book\\_id=37182.pdf](https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=37182.pdf)

#### Электронные ресурсы:

1. ЭБС Университетская библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/>

2. ЭБС «Лань» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/books/>

3. ЭБС «BOOK.RU» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://book.ru/static/license/>

4. ЭБС Znanium.com [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://znanium.com/>

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения, через предметные результаты, направленные на подготовку к формированию общих компетенций, а также в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

| Результаты освоения  | Основные показатели оценки результата   | Формы и методы контроля и оценки  |
|--|---|---|
| <b>ПРЕДМЕТНЫЕ</b>  |   |   |
| <p>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);</p> <p>П2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>П3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>П4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения</p> | <p>При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование</p> <p>Владения двигательными умениями и навыками. Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.</p> <p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p> | <p>Текущий контроль в форме наблюдения и оценки на практических занятиях, различные виды опроса, оценивание подготовки и представления докладов, тестирования. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p> |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>высокой работоспособности;</p> <p>П5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> | <p>Уровень физической подготовленности учащихся.</p> <p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p> |   |
| <p><b>ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b></p>   |  |   |
| <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение применять современную научную профессиональную терминологию;</li> <li>- умение определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;</li> <li>- знание современной научной и профессиональной терминологии;</li> <li>- знание возможных траекторий профессионального развития и самообразования.</li> </ul>  | <p>Текущий контроль в форме наблюдения и оценки на практических занятиях, различные виды опроса, оценивание подготовки и представления докладов, тестирования. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p> |
| <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение принимать самостоятельные решения для эффективной работы в стандартных ситуациях;</li> <li>- умение оперативно распознать нестандартную ситуацию и определить порядок действий.</li> </ul>   | <p>Текущий контроль в форме наблюдения и оценки на практических занятиях, различные виды опроса, оценивание подготовки и представления докладов, тестирования. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p> |
| <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>- умение взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</li> </ul>  | <p>Текущий контроль в форме наблюдения и оценки на практических занятиях, различные виды опроса, оценивание подготовки и</p>  |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   |  | представления докладов, тестирования. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.   |
| ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда | -соблюдение основ здорового образа жизни и требований охраны труда | Текущий контроль в форме наблюдения и оценки на практических занятиях, различные виды опроса, оценивание подготовки и представления докладов, тестирования. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. |



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Иркутский государственный университет путей сообщения»  
ЗАБАЙКАЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
– филиал Федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Иркутский государственный университет путей сообщения»  
Читинский техникум железнодорожного транспорта  
(ЧТЖТ ЗаБИЖТ ИрГУПС)

Комплект контрольно-измерительных материалов

УП.12. Физическая культура

Программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

*Базовая подготовка  
среднего профессионального образования*

Чита 2023

Комплект контрольно–измерительных материалов разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее ФГОС СОО) (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в последней редакции) и рекомендациями Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО (письмо от 17 марта 2015 г. №06-259), с учетом профиля профессионального образования.

**РАССМОТРЕНО**

цикловой методической комиссией  
физической культуры и безопасности  
жизнедеятельности

Протокол от 10 июня 2023 № 10

Председатель Ганаев А.Г.

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник учебно-  
методического отдела СПО  
Теряева Л.В.

10 июня 2023 г.

Разработчик: Мачитадзе З.Г. – преподаватель высшей квалификационной категории ЗаБИЖТ ИрГУПС

## Содержание

|  | стр. |
|--|------|
| 1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов | 4    |
| 1.1 Общие положения                                      | 4    |
| 1.2 Система контроля и оценки                            | 7    |
| 2. Контрольно-измерительных материалы                    | 9    |
| 2.1 Материалы для текущего контроля                      | 9    |
| 2.2 Материалы для рубежного контроля                     | 9    |
| 2.3 Материалы для промежуточного контроля                | 11   |
| Приложение №1  | 16   |
| Приложение №2  | 19   |

# 1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов

## 1.1 Общие положения

Комплект контрольно-измерительных материалов (КИМ) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений, обучающихся очной формы обучения, осваивающих рабочую программу учебного предмета УП.12 Физическая культура.

КИМ разработан для программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

КИМ включает контрольные материалы для проведения текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации по учебному предмету в форме дифференцированного зачета.

Освоение содержания учебного предмета УП.12 Физическая культура, обеспечивает достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов, предусмотренных ФГОС СОО.

Таблица 1

| Код | Наименование результата освоения   |
|-----|--|
|     | Личностные результаты освоения учебного предмета должны отражать:  |
| Л1  | российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);  |
| Л2  | гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;   |
| Л3  | готовность к служению Отечеству, его защите;   |
| Л4  | сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;  |
| Л5  | сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;  |
| Л6  | толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; |
| Л7  | навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;   |
| Л8  | нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;   |
| Л9  | готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;  |

|     |  |
|-----|--|
| Л10 | эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;  |
| Л11 | принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;  |
| Л12 | бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;  |
| Л13 | осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;  |
| Л14 | сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;   |
| Л15 | ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.  |
|     | Метапредметные результаты освоения учебного предмета должны отражать:  |
| М1  | умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; |
| М2  | умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;  |
| М3  | владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;  |
| М4  | готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;     |
| М5  | умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;               |
| М6  | умение определять назначение и функции различных социальных институтов;  |
| М7  | умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;  |
| М8  | владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;  |
| М9  | владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.   |
|     | Предметные результаты освоения учебного предмета должны отражать:  |
| 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 предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;                   |
| П3 | владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, 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 игровой и соревновательной деятельности;  |

## 1.2 Система контроля и оценки

Формы контроля и оценки освоения рабочей программы учебного предмета УП.12 Физическая культура представлены в таблице.

Таблица 3

| Наименование раздела (темы)  | Формы и методы контроля     |  |                          |  |                           |  |
|--|-----------------------------|--|--------------------------|--|---------------------------|--|
|  | Текущий и рубежный контроль |  | Промежуточная аттестация |  |                           |  |
|  | Форма контроля              | Проверяемые Л, М, П,                         | Форма контроля           | Проверяемые Л, М, П,                         |                           |  |
| 1 семестр Раздел 1. Теоретический  |                             |  |                          |  |                           |  |
| Тема 1.1<br>Требования для занятий по физической культуре.                     | Опрос                       | ЛР1-4, ЛР7,<br>ЛР 9, ЛР 10<br>М1<br>П1       | зачет                    | ЛР1-4, ЛР7,<br>ЛР 9, ЛР 10<br>М 1-7<br>П 1-5 |                           |  |
| Раздел 2 Подвижные игры  |                             |  |                          |  |                           |  |
| Тема 2.1<br>Развитие двигательных качеств (ловкость, выносливость, быстрота)   | Практическое занятие        | ЛР1-4, ЛР7,<br>ЛР 9, ЛР 10<br>М 1-7<br>П 1-5 |                          |  |                           |  |
| Раздел 3 Волейбол (практический)   |                             |  |                          |  |                           |  |
| Тема 3.1 Техника стоек и передвижений.   | Практическое занятие        | ЛР1-4, ЛР7,<br>ЛР 9, ЛР 10<br>М 1-7<br>П 1-5 |                          |  |                           |  |
| Тема 3.2 Техника выполнения передач мяча.                                      | Практическое занятие        | ЛР1-4, ЛР7,<br>ЛР 9, ЛР 10<br>М 1-7<br>П 1-5 |                          |  |                           |  |
| Раздел 4 Баскетбол (практический)  |                             |  |                          |  |                           |  |
| Тема 4.1.<br>Техника выполнения стоек и передвижений.<br>Техника ведения мяча. | Практическое занятие        | ЛР1-4, ЛР7,<br>ЛР 9, ЛР 10<br>М 1-7<br>П 1-5 |                          |  |                           |  |
| 2 семестр Раздел 1. Баскетбол (практический)                                   |                             |  |                          |  |                           |  |
| Тема 1.1. Техника выполнения передач мяча на месте и в движении                | Практическое занятие        | ЛР1-4, ЛР7,<br>ЛР 9, ЛР 10<br>М 1-7<br>П 1-5 |                          |  | дифференцированный зачет. | ЛР1-4, ЛР7,<br>ЛР 9, ЛР 10<br>М 1-7<br>П 1-5 |
| Тема 1.2. Техника выполнения бросков мяча в корзину                            | Практическое занятие        | ЛР1-4, ЛР7,<br>ЛР 9, ЛР 10<br>М 1-7<br>П 1-5 |                          |  |                           |  |
| Раздел 2. Волейбол (практический)  |                             |  |                          |  |                           |  |

|  |                      |  |  |  |
|--|----------------------|--|--|--|
| Тема 2.1. Техника выполнения верхней (нижней) прямой подачи мяча           | Практическое занятие | Л 2-9<br>М 1-7<br>П 1-5                      |  |  |
| Тема 2.2. Техника выполнения прямого нападающего удара                     | Практическое занятие | ЛР1-4, ЛР7,<br>ЛР 9, ЛР 10<br>М 1-7<br>П 1-5 |  |  |
| Раздел 3. Подвижные игры   |                      |  |  |  |
| Тема 3.1. Развитие двигательных качеств (ловкость, выносливость, быстрота) | Практическое занятие | ЛР1-4, ЛР7,<br>ЛР 9, ЛР 10<br>М 1-7<br>П 1-5 |  |  |

## 2. Контрольно-измерительные материалы

### 2.1 Материалы текущего контроля

#### 2.1.1 Типовые задания для практических занятий

Задания практического занятия (образец)

*Волейбол:*

*Тема:* Правила игры в волейбол.

*Цель:* Научится применять и соблюдать правила игры в волейбол.

*Задание:*

- 1.Используя литературу, узнать историю игры волейбол.
- 2.Прочитать основные правила игры волейбол.
- 3.Просмотреть волейбольный матч, с целью наглядного примера, лучшего восприятия игры.

*Контрольные вопросы:*

1. Кто является основателем игры волейбол.
2. Каковы размеры волейбольной площадки, высота сетки, вес волейбол.
3. Какие ошибки и нарушения в игре могут привести к проигрышу.

### 2.2 Материалы рубежного контроля

2.2.1 КИМ рубежного контроля I семестра в форме сдачи контрольного тестирования уровня физической подготовленности включают:

- прыжки в длину с места:

толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Студент принимает ИП: ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Дается 3 попытки, в зачет идет лучший результат.

Норматив/оценка:

|                        |   |     |     |
|------------------------|---|-----|-----|
| Прыжок в длину с места | 5 | 220 | 175 |
|                        | 4 | 200 | 160 |
|                        | 3 | 190 | 150 |

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа:

ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук.

Норматив/оценка:

|                           |   |    |    |
|---------------------------|---|----|----|
| Сгибание рук в упоре лежа | 5 | 40 | 15 |
|                           | 4 | 29 | 10 |
|                           | 3 | 25 | 8  |

Список предлагаемых тем теоретической части дисциплины для студентов с ограничениями по здоровью: 1.

Особенности оздоровительного действия физических упражнений.

2. Самоконтроль.

3. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы.

4. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания.

Критерии оценки реферата:

- Знание обучающимся темы выполненного реферата (владение изученным материалом; полнота, глубина раскрытия темы). -

Оформление согласно стандартам для написания рефератов. -

Актуальность использованных литературных источников. -

Эстетический вид.

2.2.2 КИМ рубежного контроля II семестра в форме сдачи контрольного тестирования уровня физической подготовленности включают:

- прыжки со скакалкой:

студент выполняет прыжки со скакалкой на двух ногах одновременно в течение одной минуты.

Норматив/оценка:

|                   |   |     |     |
|-------------------|---|-----|-----|
| Прыжки со скалкой | 5 | 135 | 150 |
|                   | 4 | 130 | 135 |
|                   | 3 | 110 | 120 |

- подтягивание в виси:

Юноши, ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Студент подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения.

Девушки, ИП вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю.

Норматив/оценка:

|                      |   |    |    |
|----------------------|---|----|----|
| Подтягивание из виси | 5 | 13 | 19 |
|                      | 4 | 10 | 13 |
|                      | 3 | 8  | 11 |

- поднимание туловища из положения лежа на спине:

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Норматив/оценка:

|   |   |    |    |
|---|---|----|----|
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.) | 5 | 50 | 44 |
|   | 4 | 40 | 36 |
|   | 3 | 36 | 33 |

Список предлагаемых тем теоретической части дисциплины для студентов с ограничениями по здоровью: 1.

Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний органов пищеварения.

2. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний суставов.

3. Физические упражнения для профилактики и лечения остеохондроза.

4. Лечебная физическая культура

Критерии оценки реферата:

- Знание обучающимся темы выполненного реферата (владение изученным материалом; полнота, глубина раскрытия темы). -

Оформление согласно стандартам для написания рефератов. -

Актуальность использованных литературных источников. -

Эстетический вид.

### 2.3 Материалы промежуточной аттестации

Формой аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура» является дифференцированный зачет.

2.3.1 КИМ промежуточной аттестации I семестра в форме сдачи контрольных нормативов включают:

- техника выполнения передачи мяча сверху 2-мя руками:

ИП— стоя ровно, на полусогнутых ногах, с вынесенными вперед и вверх руками, согнутыми в локтях.

Во время приёма мяча кисти поворачиваются ладонями вверх, пальцами друг к другу.

Норматив/оценка:

|                  |   |    |
|------------------|---|----|
| Верхняя передача | 5 | 13 |
|                  | 4 | 11 |
|                  | 3 | 9  |

- техника выполнения приема мяча снизу 2-мя руками:

В ИП ноги согнуты, одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты кнаружи и максимально сближены. Студент должен уметь передвигать и своевременно выйти на удобную позицию для приема.

Норматив/оценка:

|                 |   |    |
|-----------------|---|----|
| Нижняя передача | 5 | 13 |
|                 | 4 | 11 |
|                 | 3 | 9  |

-техника выполнения нижней и верхней прямой подачи:  
Юноши, ИП: левой ногой игрок стоит прочно всей ступней, при этом правая опирается на носок, находящийся на линии пятки левой ноги. Согнутой левой

рукой игрок держит мяч на уровне подбородка, т.е. нижней части лица. При этом правая рука поднята. Старт начинается с правой ноги: выполняется первый шаг, при этом пяткой вперед, которой игрок касается пола, после ступней и быстро делается второй шаг левой ногой, снова опора на пятку. Мяч подбрасывается мяч вверх от ладони вытянутой руки, и делается шаг на опору. Удар осуществляется ладонью руки (только ладонью), кисть игрока должна быть достаточно твердой. Во время удара рука выпрямлена, удар необходимо делать в наивысшей точке траектории полета мяча.

Девушки, ИП: студент стоит лицом к сетке. Ноги согнуты в коленях, левая нога впереди и противоположна ударяющей руке. Туловище слегка наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой, правая опущена. Одновременно с подбрасыванием мяча правая рука отводится вниз-назад на замах. Удар по мячу производится напряженной ладонью (или кистью руки с согнутыми пальцами) выпрямленной руки на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении. При этом тяжесть тела переносится на левую ногу.

Норматив/оценка:

|                                |   |   |
|--------------------------------|---|---|
|                                | 5 | 3 |
| Нижняя прямая подача (девушки) | 4 | 2 |
|                                | 3 | 1 |

Список предлагаемых тем теоретической части дисциплины для студентов с ограничениями по здоровью:

1. Занятия физкультурой и спортом - важный аспект здорового образа жизни.
2. Рациональное питание и здоровый образ жизни.
3. Влияние вредных привычек на организм человека.
4. Плавание (история, правила).
5. Массаж и самомассаж.

Критерии оценки реферата:

- Знание обучающимся темы выполненного реферата (владение изученным материалом; полнота, глубина раскрытия темы).
- Оформление согласно стандартам для написания рефератов.
- Актуальность использованных литературных источников.
- Эстетический вид.

2.3.2 КИМ промежуточной аттестации II семестра в форме сдачи контрольных нормативов включают:

- техника ведения мяча:

заключается в следующем: мяч направляется вниз только кистью руки с широко расставленными не напряженными пальцами. Рука в локтевом суставе почти неподвижна. Для сохранения маневренности при ведении мяча важную роль играет работа ног. Ноги должны быть немного согнуты в коленях и хорошо пружинить.

Оценивается техника выполнения:

Оценка «5»

За выполнение, в котором:

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. Оценка «4»

За тоже выполнение, если: при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3»

За выполнение, в котором:

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2»

За выполнение, в котором:

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

- техника выполнения броска в движении (с 2-х шагов):

Во время выполнения двух шагов и отсчёта мяч плавным движением поднимается вверх после каждого шага. Руки занимают положение правая снизу мяча, левая слева от мяча. Выпрыгивание вверх с одной ноги. Высота прыжка тоже является элементом точного попадания мяча в корзину.

Оценивается техника выполнения:

Оценка «5»

За выполнение, в котором:

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. Оценка «4»

За тоже выполнение, если: при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3»

За выполнение, в котором:

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2»

За выполнение, в котором:

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

-техника выполнения нападающего удара:

выполняется в 4 шага: разбег, толчок, прыжок, удар по мячу. Разбег выполняется энергично в 3-4 шага. Очень важно совершить толчок и максимально высокий прыжок, одновременно помогая взмахом рук и активным разгибанием ног. В прыжке нужно выполнить замах бьющей рукой вверх-назад, прогнувшись назад.

Оценивается техника выполнения:

Оценка «5»

За выполнение, в котором:

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. Оценка «4»

За тоже выполнение, если: при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3»

За выполнение, в котором:

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2»

За выполнение, в котором:

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Список предлагаемых тем теоретической части дисциплины для студентов с ограничениями по здоровью:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.

2. Двигательная активность и физические качества.

3. Баскетбол (история, правила).

4. Волейбол (история, правила).

5. Легкая атлетика (история, правила).

Критерии оценки реферата:

- Знание обучающимся темы выполненного реферата (владение изученным материалом; полнота, глубина раскрытия темы).

- Оформление согласно стандартам для написания рефератов.

- Актуальность использованных литературных источников.

- Эстетический вид.

2.3. Условия выполнения задания на дифференцированном зачёте:

1. Критерии оценки:

**-Техника**

Владения двигательными умениями и навыками. Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»

За выполнение, в котором:

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. Оценка «4»

За тоже выполнение, если: при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3»

За выполнение, в котором:

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2»

За выполнение, в котором:

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

-техника выполнения нападающего удара:

выполняется в 4 шага: разбег, толчок, прыжок, удар по мячу. Разбег выполняется энергично в 3-4 шага. Очень важно совершить толчок и максимально высокий прыжок, одновременно помогая взмахом рук и активным разгибанием ног. В прыжке нужно выполнить замах бьющей рукой вверх-назад, прогнувшись назад.

**Уровень физической подготовленности учащихся.**

Оценка «5»

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

Оценка «4»

Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3»

Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2»

Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

**Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины  
«Физическая культура»**

Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины «Физическая культура» в виде текущего, для оценки освоения умений и знаний представляют собой:

Текущий контроль: **Задания практического занятия**

*Подвижные игры (практические занятия 2-7,26-32):*

*Тема:* Развитие двигательных качеств.

*Цель:* Развитие физических качеств: выносливость, быстрота, ловкость по средствам подвижных игр.

*Задание:*

- 1.Используя литературу, изучить подвижные игры на развитие двигательных качеств, игры с элементами баскетбола и волейбола.
- 2.Подготовить 5 игр с методическими указаниями по их выполнению.
- 3.Просмотреть в интернет ресурсах видео, с проведением игр на открытой и закрытой площадках, для лучшего восприятия.

*Контрольные вопросы:*

1. Когда появились первые подвижные игры.
2. Основные двигательные качества.
3. Подготовить комплекс упражнений для развития двигательных качеств (на выбор).

*Волейбол (практические занятия 8-9):*

*Тема:* Обучение технике стоек и передвижений

*Цель:* Научится технически правильно выполнять стойки и передвижения, и применять их в игре.

*Задание:*

- 1.Используя литературу, изучить технику выполнения стоек и передвижений.
- 2.Узнать подготовительные и подводящие упражнения для обучения технике выполнения стоек и передвижений.
- 3.Просмотреть видеоуроки, с целью наглядного примера, для лучшего восприятия.

*Контрольные вопросы:*

- 1.Какие стойки и способы передвижений есть в волейболе.
- 2.Каковы размеры площадки, высота сетки, размеры и вес мяча.
- 3.Основные правила игры в волейбол и термины.

*Волейбол (практические занятия 10-21):*

*Тема:* Обучение технике передач мяча.

*Цель:* Научится технически правильно выполнять прием и передачу мяча, и применять их в игре.

*Задание:*

- 1.Используя литературу, изучить технику выполнения приема и передачи.
- 2.Узнать подготовительные и подводящие упражнения для обучения технике выполнения приема и передачи.
- 3.Просмотреть видеоуроки, с целью наглядного примера, для лучшего восприятия.

*Контрольные вопросы:*

- 1.Какие приемы и передачи есть в волейболе.
- 2.Количество партий в игре, количество очков в партии.
- 3.Основные правила игры в волейбол и термины.

*Волейбол (практические занятия 22-25):*

*Тема:* Обучение технике нижней и верхней прямой подачи.

*Цель:* Научится технически правильно выполнять верхнюю и нижнюю прямую подачу, и применять их в игре.

*Задание:*

- 1.Используя литературу, изучить технику выполнения подачи.
- 2.Узнать подготовительные и подводящие упражнения для обучения технике выполнения подачи.
- 3.Просмотреть видеоуроки, с целью наглядного примера, для лучшего восприятия.

*Контрольные вопросы:*

- 1.Какие подачи есть в волейболе.
- 2.Количество игроков в команде, количество замен.
- 3.Основные правила игры в волейбол и термины.

*Баскетбол (практические занятия 2-5):*

*Тема:* Обучение технике стоек и передвижений. Обучение технике ведения мяча.

*Цель:* Научится технически правильно выполнять стойки и передвижения, и ведения мяча, и применять их в игре.

*Задание:*

- 1.Используя литературу, узнать историю и правила баскетбола.
- 2.Узнать термины используемые в баскетболе, жесты судьи.
- 3.Просмотреть баскетбольный матч, с целью наглядного примера, для лучшего восприятия игры.

*Контрольные вопросы:*

- 1.Кто является основателем игры баскетбол.
- 2.Каковы размеры площадки, размер щита, размеры и вес мяча.
- 3.Основные правила баскетбола, и термины.

*Баскетбол (практические занятия 6-13):*

*Тема:* Обучение технике передач мяча на месте и в движении.

*Цель:* Научится технически правильно выполнять передачи мяча на месте и в движении, и применять их в игре.

*Задание:*

- 1.Используя литературу, изучить технику выполнения передач мяча.
- 2.Узнать подготовительные и подводящие упражнения для обучения технике выполнения передач мяча.
- 3.Просмотреть видеоуроки, с целью наглядного примера, для лучшего восприятия.

*Контрольные вопросы:*

1. Год основания баскетбола.

2. Жесты судьи.
3. Основные правила баскетбола, и термины.

*Волейбол (практические занятия 14-19):*

*Тема:* Обучение технике нападающего удара.

*Цель:* Научится технически правильно выполнять нападающий удар и применять в игре.

*Задание:*

1. Используя литературу, изучить технику выполнения нападающего удара.
2. Узнать подготовительные и подводящие упражнения для обучения технике нападающего удара.
3. Просмотреть видеоуроки, с целью наглядного примера, для лучшего восприятия.

*Контрольные вопросы:*

1. Роль подготовительных и подводящих упражнений при обучении техническим приемам.
2. Количество касаний, сколько зон на площадке.
3. Основные правила игры в волейбол и термины.

*Волейбол (практические занятия 20-25):*

*Тема:* Обучение технике блокирования.

*Цель:* Научится технически правильно выполнять блокирование.

*Задание:*

1. Используя литературу, изучить технику выполнения блокирования.
2. Узнать подготовительные и подводящие упражнения для обучения технике блокирования.
3. Просмотреть видеоуроки, с целью наглядного примера, для лучшего восприятия.

*Контрольные вопросы:*

1. Известные волейболисты.
2. Количество касаний после блокирования, сколько секунд на подачу.
3. Основные правила игры в волейбол и термины.

Таблица нормативов

| Вид упражнения  | Оценка | Курс       |     |     |     |     |     |
|---|--------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
|   |        | 1          |     | 2   |     | 3-4 |     |
| Прыжок в длину с места  | 5      | 220        | 175 | 230 | 185 | 240 | 195 |
|   | 4      | 200        | 160 | 210 | 170 | 225 | 180 |
|   | 3      | 190        | 150 | 195 | 160 | 210 | 170 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.) | 5      | 50         | 44  | 49  | 43  | 48  | 42  |
|   | 4      | 40         | 36  | 38  | 35  | 37  | 34  |
|   | 3      | 36         | 33  | 35  | 32  | 33  | 30  |
| Подтягивание из виса  | 5      | 13         | 19  | 14  | 18  | 15  | 17  |
|   | 4      | 10         | 13  | 11  | 12  | 12  | 11  |
|   | 3      | 8          | 11  | 9   | 10  | 10  | 9   |
| Прыжки со скалкой   | 5      | 135        | 150 | 135 | 150 | 135 | 150 |
|   | 4      | 130        | 135 | 130 | 135 | 130 | 135 |
|   | 3      | 110        | 120 | 110 | 120 | 110 | 120 |
| Сгибание рук в упоре лежа   | 5      | 40         | 15  | 42  | 16  | 44  | 17  |
|   | 4      | 29         | 10  | 30  | 11  | 32  | 12  |
|   | 3      | 25         | 8   | 26  | 9   | 28  | 10  |
| бросок в движении (3 попытки)   | 5      | Без ошибки |     |     |     |     |     |
|   | 4      | 1 ошибка   |     |     |     |     |     |
|   | 3      | 2 ошибки   |     |     |     |     |     |
| Техника ведения мяча в движении   | 5      | Без ошибки |     |     |     |     |     |
|   | 4      | 1 ошибка   |     |     |     |     |     |
|   | 3      | 2 ошибки   |     |     |     |     |     |
| Верхняя прямая подача (юноши)   | 5      | 3          |     | 4   |     | 5   |     |
|   | 4      | 2          |     | 3   |     | 4   |     |
|   | 3      | 1          |     | 2   |     | 3   |     |
| Нижняя прямая подача (девушки)  | 5      | 3          |     | 4   |     | 5   |     |
|   | 4      | 2          |     | 3   |     | 4   |     |
|   | 3      | 1          |     | 2   |     | 3   |     |
| Верхняя передача  | 5      | 13         |     | 14  |     | 15  |     |
|   | 4      | 11         |     | 11  |     | 13  |     |
|   | 3      | 9          |     | 10  |     | 11  |     |
| Нижняя передача   | 5      | 13         |     | 14  |     | 15  |     |
|   | 4      | 11         |     | 11  |     | 13  |     |
|   | 3      | 9          |     | 10  |     | 11  |     |