



Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«ПОЛИПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ им. О.В.ТЕРЁШКИНА»

РАССМОТРЕНО НА МК:

Протокол № 4 от 15.11.2022 г.

Председатель МК  /Скрипко Е.В./

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАПОУ СО

"Полипрофильный техникум

им. О.В. Терёшкина"

Ж.А.Бушель

Приказ №142/ОД от « 23 » 11 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УМР:

 /И.Ю. Белова/

"18" ноября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.10. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программам подготовки
специалистов среднего звена (ПССЗ ФГОС-4)
социально-экономического профиля
очное отделение

г. Лесной
2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

– Закона РФ «Об образовании в РФ» №273 от 29.12.12;

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 14 июня 2013 г. N 464 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования" (с изменениями и дополнениями: 22 января, 15 декабря 2014 г., 28 августа 2020 г);

– Министерство просвещения Российской Федерации от 20 июля 2020 г. N 05-772 О направлении инструктивно-методического письма «Об утверждении Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ СПО, реализуемых на базе основного общего образования»;

– Примерные программы общеобразовательных учебных дисциплин для ПОО (2015 г);

– Уточнения ФИРО по реализации СОО при СПО от 25.05.2017г;

– О методических рекомендациях по реализации ФГОС СПО по 50-ти наиболее востребованным и перспективным профессиям и специальностям №06-174 от 01.03.2017.

– Письма Минобрнауки России от 03.08.2015 № 08-1189 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по воспитанию антикоррупционного мировоззрения у школьников и студентов»);

– ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578)

– Устава ГАПОУ СО «Полипрофильный техникум им. О.В. Терёшкина» № 788-ПП 09.11.2016г;

– Положения об организации и проведения практики ГАПОУ СО «ПТ им. О.В. Терёшкина»;

– Положения об очном отделении ГАПОУ СО «ПТ им. О.В. Терёшкина»;

– Положения по планированию, организации и проведению лабораторных, практических работ ГАПОУ СО «ПТ им. О.В. Терёшкина»;

– Положения о текущем контроле и промежуточной аттестации студентов ГАПОУ СО «ПТ им. О.В. Терёшкина»;

– Положения о формировании КУМО ОПОП ГАПОУ СО «ПТ им. О.В. Терёшкина».

Организация – разработчик:

ГАПОУ СО «Полипрофильный техникум им.О.В.Терёшкина»

Разработчик:

Гумарова Елена Алексеевна, преподаватель физической культуры высшей категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности: 43.02.15 Поварское и кондитерское дело по программе базовой подготовки.

Программа учебной дисциплины ориентирована на реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего (полного) общего образования по физической культуре на базовом уровне в пределах основной образовательной программы среднего профессионального образования с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования, направлена на формирование общих компетенций:

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Программа ориентирована на достижение следующих **целей**:

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

формах занятий физическими упражнениями.

Освоение дисциплины позволяет решить следующие **задачи**:

- укрепление здоровья обучающихся;
- повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся;
- осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

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

• личностных:

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

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной,

физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)
- В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:
- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы здорового образа жизни;
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
- Средства профилактики перенапряжения

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
теоретическое обучение	<i>2</i>
практические занятия	<i>113</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета: -подведение итогов по текущим оценкам за выполнение контрольных нормативов: бег 100 м; бег 1000 м; прыжок в длину с разбега; метание гранаты; бег на лыжах 2000 и 3000 м; -выполнения доклада по предмету; - тестирования.	<i>2</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1.Теоретический и практический раздел		117	
Легкая атлетика. Тема 1.1. Кроссовая подготовка. Тема1.1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции Тема 1.2. Техника выполнения. Прыжки в длину и высоту. Тема 1.3. Техника выполнения. Метание гранаты Тема 1.1.4. Эстафетный бег. Тема 1.1.5. Челночный бег.	Содержание учебного материала . Личная и социальная экономическая необходимость методов оздоровления физического воспитания. 2 Профилактика профессиональных заболеваний. 3.Вводный инструктаж и техника на занятиях л/атлетикой. 4. Роль физической культуры в общекультурном развитии человека 5.Правила самостоятельной разминки. 6.Низкий старт. Стартовый разгон. 7. Бег на короткие дистанции. 100 м на время 8. Бег с ускорением. Отрезки 5х60 м 9. Прыжки в длину с места. 10. Специально-беговые упражнения. ОРУ. 11. Бег на средние дистанции 400(д) и 600 м (ю). 12. Правильное питание. 13. Кроссовая подготовка. ОРУ. 14. Метание гранаты на дальность 500гр(д) и700(ю). 15. Бег по пересеченной местности. ОРУ. 16. Специально-прыжковая подготовка. ОФП. 17. Кросс на 1000 м на время. 18. Разбор техники прыжка в высоту с разбега по фазам. 19. Прыжки в высоту способом "перешагивание" 20. Волшебные точки. (точечный массаж). 21. Челночный бег 5х10 м. 22.Полоса препятствий. 22. Полоса препятствий.	22	2,3
	Содержание учебного материала		

Спортивные игры. Тема1. Баскетбол. Тема 1. 1. Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста. Тема 1. 2. Совершенствование техники ведения, передач мяча. Тема 1. 3. Техника выполнения бросков мяча	23. Т/б, гигиена одежды и обуви на занятиях с/играми. 24. История, правила, техническая подготовка игры баскетбол 25. Совершенствование техники ведения, передач и бросков. 26. Эстафета с элементами технических приемов игры. 27. Совершенствований бросков в кольцо(в движении, прыжком).. 28. Совершен-е тактики игры в нападении. 29. Атака- быстрый прорыв, без ведения мяча. 30. Финты в нападении, подбор мяча от щита. 31. Совершенствование тактики игры в защите (вырывание, выбивание). 32. Зеркальная защита-держание каждого игрока. 2 семестр 33.Штрафной бросок. Учебная игра. 34. Командные действия в игре. 35. Игровые действия по сигналу. 36. Совершенствование техники и тактики игры.	14	2,3
Тема 2. Волейбол. Тема 2. 1. Техника безопасности Стойка и перемещение волейболиста. Тема 2. 2. Совершенствование передачи и приема мяча. Тема 2.3. Совершенствование подач. Тема 2. 4. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Содержание учебного материала. 37. Волейбол – история, правила игры. 38. Техническая подготовка, игра в парах. 39.Совершенствование техники приёма и передач волейбольного мяча. 40. Совершенствование техники нижней прямой подачи. У/игра. 41. Совершенствование техники верхней прямой подачи. У/игра 42. Розыгрыш мяча через 3-й номер. Учебная игра. 43. Совершенствование тактики игры в нападении. 44. Атакующий удар, обманный удар (скидка). 45. Совершенствование тактики игры в защите. 46. Блокирование (одиночное, двойное, групповое). 47. Смена игроков в номерах во время игры. 48. Тактика игры первой линии. 49. Тактика игры второй линии. 50. Совершенствование техники и тактики игры.	14	2,3
	Содержание учебного материала	14	

Лыжная подготовка. Тема 3.1. Классический ход. Тема 3.2. Коньковый ход.	51. Лыжная подготовка. 52. Обморожения (стадии). Профилактика. 53. Техника безопасности, подбор инвентаря. 54. Совершенствование техники попеременного двушажного хода. 55. Совершенствование спусков и подъёмов. 56. Совершенствование одновременно одношажного хода. 57. Чередование попеременно двушажного хода с одновременно одношажным ходом. 58. Чередование попеременно двушажного хода с одновременно бесшажным ходом. 59. Дистанция 3 и 5 км на время классическим ходом. 60. Техника конькового хода с одновременной работой рук. 61. Техника конькового хода с попеременной работой рук. 62. Техника конькового хода на поворотах. 63. Техника конькового хода в подъем. 64. Совершенствование конькового хода.		2,3
Спортивные игры. Тема 3. Бадминтон и настольный теннис. Тема 3.1. Техника безопасности игры. Стойка и перемещение игрока. Тема 3.2. Совершенствование передачи и приема мяча и волана. Тема 3.3. Совершенствование подач. Тема 3.4. Изучение техники нападающего удара и защиты.	Содержание учебного материала 65. Настольный теннис и бадминтон – история, правила. 66. Технические подготовка: подача, подрезка, срезка, накат. 67. Техника нападения: топс- удар, сеча. Учебная игра 68. Техника защиты: , поставка, топ-спин .У/игра. 69. Техническая и тактическая подготовка. 70. Совершенствование техники передач в бадминтоне. 71. Совершенствование подачи снизу и сбоку. 72. Совершенствование техники и тактики нападения-удары. 73. Совершенствование техники и тактики защиты. 74. Совершенствование техники и тактики парной игры.	10	2,3
Спортивные игры. Тема 4. Футбол. Тема 4.1. Техника безопасности Стойка и перемещение игрока. Тема 4.2. Совершенствование передачи и приема мяча.	Содержание учебного материала 75. Футбол . История ,правила. Техническая подготовка. 76. Совершенствование владением мячом: обводка. 77. Совершенствование остановки и передач. 78. Совершенствование техники и тактики нападения. 3 семестр 79. Совершенствование техники и тактики защиты. 80. Совершенствование техники ударов по воротам. 81. Штрафной удар, пенальти, учебная игра 82. Техника и тактика игры вратаря. 83. Основы здорового образа жизни. 84. Взаимодействие игроков на поле. У/игра.	10	2,3
Раздел 1.	Содержание учебного материала		

Легкая атлетика. Тема 1. Кроссовая подготовка. Тема 1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции Тема 1.4. Эстафетный бег. Тема 1.5. Виды ходьбы.	85. Профилактика профзаболеваний. 86. Оздоровительный бег. ОФП. 87. Совершенствование эстафетной передачи на отрезках. 88. Эстафетный бег 4х100м, 4х200м. 89. Кроссовая подготовка. Подтягивание. 90. Кросс 2000м (д) и 3000м (ю) на время. 91. Полоса препятствий. ОФП. 92. Специально-беговые упражнения. ОРУ. 93. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 94. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости. 95. Кросс 1000м на выносливость без учета времени. 96. Полоса препятствий. 97. Специально-беговые упражнения. ОРУ. 98. Совершенствование техники бега на длинные дистанции 99. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости. 100. Кросс 5000м на выносливость без учета времени. 101. Двигательная активность. 102. Техника выполнения тройного прыжка. 103. Влияние экологических факторов на здоровье человека. 104. Скандинавская ходьба. 105. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	21	2,3
Гимнастика. Тема 1. Виды гимнастики. Техника безопасности. Правила занятий. Правило регулирования нагрузки. Тема 2. Силовая гимнастика на тренажерах. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Тема 3. Здоровье сберегающие технологии. Тема 4 Аэробика. Упражнения основной гимнастики, развивающие координацию, ловкость и быстроту	Содержание учебного материала 106. Техника безопасности, самостраховка. Виды гимнастики. 107. Утренняя гимнастика (структура комплекса). 108. Аэробная и силовая гимнастика на тренажерах. 109. Производственная гимнастика по профессии. 110. Аэробная и силовая гимнастика на тренажерах. 111. Акробатические упражнения. 112. Аэробная и силовая гимнастика на тренажерах. 113. Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. 114. Выполнение упражнений мост, шпагат (полу шпагат). 115. Профилактика близорукости, комплекс гимнастики для глаз. 116. Виды и основные приемы массажа. 117. Аутотренинг. Релаксация (основы).	12	2,3
Всего:		117	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие

обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует и располагает наличие;

- спортивного зала;
- открытой спортивной площадки (футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой);
- тренажерный зал.

Мебель и технические средства

1. Стол преподавателя	2
2. Компьютер	1
3. Шкаф для документов	2
4. Стулья	2
5. Скамейки	4

Технические средства обучения

1. Щит баскетбольный	2
2. Стойка волейбольная	1 пара
3. Мяч баскетбольный	10
4. Мяч волейбольный	10
5. Мяч футбольный	6
6. Мат гимнастический	6
7. Перекладина	4
8. Теннисный стол	2
9. Лыжи	25
10. Лыжные палки	25
11. Граната	6
12. Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой	15
13. Скакалка	20
14. Гантели (разные)	15 пар
15. Гири 16, 24, 32 кг,	6
16. Секундомер	3
17. Канат для перетягивания	1
18. Стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту	1 комплект
19. Гимнастические скамейки	4
20. Ракетка для бадминтона	20 пар
21. Ракетка для настольного тенниса	10
22. Гимнастический коврик	10
23. Фитбол	10
24. Обруч	10
25. Дартс	3 комплекта
26. Конус	9

Для проведения учебно-методических занятий :

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор;

- музыкальный центр.
- Действующая нормативно-техническая документация:
- правила техники безопасности и производственной санитарии;
- инструкции по разделам рабочей программы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Для студентов

- Беспалова Т. А. Формы занятий физическими упражнениями: учебник для студ. Института ФКиС . — Саратов, 2019.
- Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
- Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М., 2017
- Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
- Ботагариев Т.А. и др. Физическое воспитание в Вузе: учебное пособие, 2018.
- Бугаев Г.В. Организация и проведение урока по легкой атлетике в общеобразовательной школе: учебно-методическое пособие- Воронеж, 2019.
- Захарова Л.В. Физическая культура: учебник. Красноярск, 2017.
- Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник СПО. М., 2017.
- Морозова Л.В. Классическая аэробика. Учебное пособие.2017.
- Муллер А.Б. Физическая культура: учебник для студентов СПО .-М., 2017.
- Писменский И.А. Физическая культура :учебник для бакалавриата и специалитета, М., 2019.
- Тиссен П.П. Теория и методика обучения физической культуре. Оренбург, 2019.
- Хабарова О.Л. Физическое воспитание в Вузе: учебное пособие., Хабаровск, 2019.

Интернет-ресурсы:

- [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации);
- [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»);
- [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России);
- <http://spo.1september.ru/> - газета «Спорт в школе»;
- <http://olympic.ware.com.ua/> - базы данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах);
- bmsi.ru. Библиотека международной спортивной информации; [WWW erudition.ru](http://WWW.erudition.ru) электронная библиотека, раздел «физическая культура в ССУЗах»;
- <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.;
- <http://ball.r2.ru/> Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд;
- http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений;
- <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику;
- <http://kzg.narod.ru/> Журнал «Культура здоровой жизни».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования на основе обязательного контрольного задания. Формой промежуточной аттестации является зачет.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, и аэробной гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ФГОС по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Практические занятия; индивидуальные задания; внеаудиторная и самостоятельная работа. Выполнение контрольных тестов и зачётных нормативов.

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физич еские способ ности	Контрольно е упражнение (тест)	Возра ст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорос тные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Коорди национ ные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скорос тно- силовы е	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Вынос ливост ь	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкос ть	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силов ые	Подтягивани е: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Требования к результатам освоения дисциплины для обучающихся специальной медицинской группы:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- определять уровень собственного здоровья по тестам;
- составлять и проводить с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- владеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах;
- составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка);
- владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнениях;
- составлять и проводить индивидуальные занятия двигательной активности;
- определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями, знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 239564588237167604692681941402602000088068307144

Владелец Бушель Жанна Александровна

Действителен с 21.09.2022 по 21.09.2023