

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
«МИЧУРИНСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДЕНА

распоряжением директора

№ 30 от 30.08.2022 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Программа предназначена для реализации СПО  
по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

МИЧУРИНСКОЕ

2022 г.

Программа общеобразовательной учебной программы предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с рекомендациями Федерального государственного автономного учреждения «Федеральный институт развития образования» на основе Примерной программы общеобразовательной учебной программы предмета «Физическая культура», рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 387 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО» и с учетом особенных образовательных потребностей инвалидов и лиц с ОВЗ на основании письма Минобрнауки России от 22 апреля 2015 г. № 06-443

Организация-разработчик:

ГБПОУ ЛО «Мичуринский многопрофильный техникум»

Разработчик программы:

Преподаватель физической культуры ГБПОУ ЛО «Мичуринский многопрофильный техникум» \_\_\_\_\_ А.Ю. Тихонова

Рассмотрена на заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин протокол № 1 от 29.08.2022

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Т.В. Логинова

Согласована:

Заместитель директора по учебной работе \_\_\_\_\_ Анисимова Г.А.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>5</b>
<b>2.СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>6</b>
<b>3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>7</b>
<b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>19</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУД.05 «Физическая культура»**

## **1.1. Область применения программы:**

Программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС для подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

**1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП:** Учебный предмет входит в цикл общих учебных предметов общеобразовательной подготовки.

**1.3. Освоение содержания учебный предмет «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, физической, 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:** -

- 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)
- 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)

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

- ЛР 9:** 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
- ЛР 18:** Ценностное отношение обучающихся к людям иной национальности, веры, культуры; уважительного отношения к их взглядам.
- ЛР 20:** Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.
- ЛР 27:** Осознающий значимость здорового образа жизни и законопослушного поведения собственных и общественно-значимых целей.

## **1.4. Цели и задачи учебного предмета**

### **требования к результатам освоения дисциплины:**

Примерная программа ориентирована на достижение следующих целей:

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

### **1.5. В результате освоения раздела «Физическая культура» обучающийся должен:**

#### **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

#### **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>117</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>117</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	-
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>58</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме <u>экзамена</u></i>	

### 2.2. Тематическое планирование и содержание учебного предмета



**Тематическое планирование и содержание учебного предмета**

**Физическая культура 117 часов 1 курс**

Раздел/ № урока	Тема	Количество часов	ЛР
<b>Раздел 1</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>		
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Высокий и низкий старт.	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27
2	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Высокий и низкий старт	1	
3	Кросс 500 м; прыжки в длину с места	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27
4	Кросс 500 м; прыжки в длину с места	1	
5	Техника отталкивания, фаза полёта, техника приземления.	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27
6	Техника отталкивания, фаза полёта, техника приземления.	1	
7	Метание гранаты. Способы держания снаряда, техника разбега	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27
8	Метание гранаты. Способы держания снаряда, техника разбега	1	
9	Кросс 500 м; метание гранаты на дальность; прыжки в длину с разбега	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27
10	Кросс 500 м; метание гранаты на дальность; прыжки в длину с разбега	1	
11	Обучение и совершенствование техники специально-беговых упражнений	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27
12	Обучение и совершенствование техники специально-беговых упражнений	1	
13	Кросс 1000 м; прыжок в длину с/р, скакалка, бег на короткие дистанции	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27
14	Кросс 1000 м; прыжок в длину с/р, скакалка, бег на короткие дистанции	1	
15	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27
16	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
17	Техника бега по прямой, финиширование.	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27
18	Техника бега по прямой, финиширование.	1	
19	Техника бега на средние дистанции. Техника бега по виражу	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27
20	Техника бега на средние дистанции. Техника бега по виражу	1	
21	Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27
22	Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	

23	Кросс по пересеченной местности. ОРУ. СБУ.	1	ЛР 9, ЛР 20,
24	Кросс по пересеченной местности. ОРУ. СБУ.	1	ЛР 27
25	Эстафетный бег	1	ЛР 9, ЛР 20,
26	Эстафетный бег	1	ЛР 27
27	Кросс 500 м; метание гранаты; прыжки в длину с/р	1	ЛР 9, ЛР 20,
28	Кросс 500 м; метание гранаты; прыжки в длину с/р	1	ЛР 27
<b>Раздел 2</b>	<b>Гимнастика</b>		
29	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения.	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27
30	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения.	1	
31	Акробатика (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках).	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27
32	Акробатика (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках).	1	
33	Строевые в движении. Составление акробатической комбинации.	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27
34	Строевые в движении . Составление акробатической комбинации.	1	
35	Ритмическая гимнастика. Лазание по канату	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27
36	Ритмическая гимнастика. Лазание по канату	1	
37	Атлетическая гимнастика (на мышцы ног)	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27
38	Атлетическая гимнастика (на мышцы ног)	1	
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>		
39	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27, ЛР 18
40	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов	1	
41	Совершенствование техники ведения мяча.	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27, ЛР 18
42	Совершенствование техники ведения мяча.	1	
43	Броски в кольцо с разных точек	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27, ЛР 18
44	Броски в кольцо с разных точек	1	
45	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27, ЛР 18
46	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	1	
47	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Баскетбольные эстафеты.	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27, ЛР 18
48	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Баскетбольные эстафеты.	1	
<b>Раздел 4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	1	
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Попеременный двушажный ход	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27, ЛР 18
50	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Попеременный двушажный ход	1	
51	Одновременный двушажный ход	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27, ЛР 18
52	Одновременный двушажный ход	1	
53	Переход с одного хода на другой	1	ЛР 9, ЛР 20,

54	Переход с одного хода на другой	1	ЛР 27, ЛР 18
55	Одновременный одношажный ход	1	ЛР 9, ЛР 20,
56	Одновременный одношажный ход	1	ЛР 27, ЛР 18
57	Одновременный бесшажный ход	1	ЛР 9, ЛР 20,
58	Одновременный бесшажный ход	1	ЛР 27, ЛР 18
59	Спуски и подъёмы	1	ЛР 9, ЛР 20,
60	Спуски и подъёмы	1	ЛР 27, ЛР 18
61	Прохождение дистанции 2 -3 км	1	ЛР 9, ЛР 20,
62	Прохождение дистанции 2 -3 км	1	ЛР 27, ЛР 18
63	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и спусков, препятствий	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27, ЛР 18
64	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и спусков, препятствий	1	
65	Техника выполнения торможения «плугом» и подъем на склон «елочкой».	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27, ЛР 18
66	Техника выполнения торможения «плугом» и подъем на склон «елочкой».	1	
67	Прохождение дистанции 5км.	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27, ЛР 18
68	Прохождение дистанции 5 км	1	
<b>Раздел 5</b>	<b>Спортивные игры ( волейбол)</b>		
69	ТБ на уроках волейбола. Стойки и перемещения волейболиста.	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27
70	ТБ на уроках волейбола. Стойки и перемещения волейболиста.	1	
71	Техника передачи мяча двумя руками сверху	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27
72	Техника передачи мяча двумя руками сверху	1	
73	Техника передачи мяча двумя руками сверху в парах	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27
74	Техника передачи мяча двумя руками сверху в парах	1	
75	Техника передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку.	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27
76	Техника передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку.	1	
77	Техника передачи мяча двумя руками снизу.	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27
78	Техника передачи мяча двумя руками снизу.	1	
79	Техника передачи мяча двумя руками снизу в парах	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27
80	Техника передачи мяча двумя руками снизу в парах	1	
81	Техника передачи мяча двумя руками снизу в парах через сетку	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27
82	Техника передачи мяча двумя руками снизу в парах через сетку	1	
83	Техника приема и передачи волейбольного мяча	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27
84	Техника приема и передачи волейбольного мяча	1	
85	Техника приема и передачи волейбольного мяча.	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27
86	Техника приема и передачи волейбольного мяча.	1	
87	Подача мяча в волейболе	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27
88	Подача мяча в волейболе	1	
89	Техника нападающего удара	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27
90	Техника нападающего удара	1	
91	Блокирование нападающего удара	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27
92	Блокирование нападающего удара	1	
93	Учебная игра	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27
94	Учебная игра	1	

<b>Раздел 6</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>		
95	Упражнения с гантелями	1	ЛР 9, ЛР 20,
96	Упражнения с гантелями	1	ЛР 27
97	Отжимания, пресс	1	ЛР 9, ЛР 20,
98	Отжимания, пресс	1	ЛР 27
99	Упражнения с набивными мячами	1	ЛР 9, ЛР 20,
100	Упражнения с набивными мячами	1	ЛР 27
101	Упражнения с отягощениями	1	ЛР 9, ЛР 20,
102	Упражнения с отягощениями	1	ЛР 27
103	Отжимания, подтягивания	1	ЛР 9, ЛР 20,
104	Отжимания, подтягивания	1	ЛР 27
105	Брусья, приседания	1	ЛР 9, ЛР 20,
106	Брусья, приседания	1	ЛР 27
<b>Раздел 7</b>	<b>Спортивные игры (мини-футбол)</b>		
107	ТБ при занятиях мини-футболом. Техника удара внутренней стороной стопы	1	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 27
108	ТБ при занятиях мини-футболом. Техника удара внутренней стороной стопы	1	
109	Техника удара серединой подъема	1	ЛР 9, ЛР 20,
110	Техника удара серединой подъема	1	ЛР 27
111	Техника удара внешней и внутренней стороной подъема	1	ЛР 9, ЛР 20,
112	Техника удара внешней и внутренней стороной подъема	1	ЛР 27
113	Техника остановки мяча внутренней стороной стопы	1	ЛР 9, ЛР 20,
114	Техника остановки мяча внутренней стороной стопы	1	ЛР 27
115	Техника ведения мяча	1	ЛР 9, ЛР 20,
116	Техника ведения мяча	1	ЛР 27
117	Техника ведения мяча	1	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

#### **Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.),

тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хо-реографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Для студентов:**

*Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др.* Физическая культура и физическая

подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2015.

*Барчуков И. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2014.

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

*Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2013.

*Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.

*Сайганова Е. Г., Дудов В. А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2013. — (Бакалавриат).

##### **Для преподавателей:**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

(в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013

№ 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014

№ 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012

№ 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”.

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

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

*Евсеев Ю. И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2013.

*Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2014.

*Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

*Манжелей И. В.* Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2014.

*Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2015.

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

*Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П.* Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2015.

Интернет-ресурсы

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

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

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

[www. gour32441. narod. ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).



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

<p><b>В результате освоения раздела «Физическая культура» обучающийся должен уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья ,достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p><b>Формы и методы контроля и оценки.</b> Проверка ведения дневника самоконтроля Участие в соревнованиях. Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов. Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. Судейская практика.</p>
<p><b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p>
<p><b>Выпускник, освоивший дисциплину Физическая культура, должен обладать общими компетенциями, включающими способность :</b> ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. ОК 7. Готовить к работе производственное помещение и поддерживать его санитарное состояние. ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в</p>	

том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	
--	--

## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь 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;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

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

№ п / п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	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	Координационные	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	Скоростно-силовые	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	Выносливость	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	Гибкость	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	Силовые	Подтягивание: 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  
ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

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 основного и подготовительного учебного отделения**

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