



**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«КОГАЛЫМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
БУ «Когалымский  
политехнический колледж»  
№ 237 от 2 сентября 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
по программе подготовки специалистов среднего звена  
46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение»**

Форма обучения	очная
Курс	2,3
Семестр	3, 4, 5, 6

Когалым, 2019 г.


Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение»**

**Организация-разработчик:** бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Когалымский политехнический колледж».

#### РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения учебных дисциплин педагогики, психологии, физического воспитания, БЖД и сестринского дела

Протокол № 1 от «01» 03 2019г.

Руководитель МО  /Е.А. Ерёмина/  
подпись расшифровка

#### СОГЛАСОВАНО


Педагог-библиотекарь  /Л.Н. Родионова/  
подпись расшифровка

#### СОГЛАСОВАНО методическим советом

Председатель МС  /И. В. Головань/  
подпись расшифровка

#### Разработчики:

Преподаватель БУ «Когалымский политехнический колледж»

 Липина Татьяна Васильевна  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.....	20

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПССЗ 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение».

Программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

1.3.1. В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

***знать:***

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

3.2 основы здорового образа жизни;

***уметь:***

У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

- При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья, предусмотрена возможность приёма-передачи информации в доступных для них форме.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 252 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -126 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 126 часа.

<b>Объекты (предметы) контроля (знания, умения)</b> <b>Разделы (укрупнённые темы) программы УД</b>	<b>Знания</b>		<b>Умения</b>
	<b>З<sub>1</sub></b>	<b>З<sub>2</sub></b>	<b>У<sub>1</sub></b>
Раздел 1. Лёгкая атлетика	+	+	+
Раздел 2. Спортивные игры баскетбол, волейбол	+	+	+
Раздел 3. Лыжная подготовка	+	+	+
Раздел 4. Гимнастика	+	+	+

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>252</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>126</b>
в том числе:	
Практические занятия	126
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>126</b>
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента	Объём часов	Уровень освоения 1
1	2	3	4
<b>3 СЕМЕСТР 32 час</b>			
<b>РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности Контроль уровня совершенствования профессионально важных психологических качеств.	<b>Содержание учебного материала</b> Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Физическая культура в обеспечении здоровья. Практическое занятие №1, 2 Основы здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка и общефизическая подготовка. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	2, 4
<b>РАЗДЕЛ 2 ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>			
Тема 2.1 Требование к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. Развитие скоростных качеств. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Развитие скоростных качеств. Бег 100м. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись». Перешагивания, «ножницы», перекидной; Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Практическое занятие № 3, 4 Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Развитие скоростных качеств. бег 30м., 60м. Практическое занятие № 5.6 Бег с низкого, высокого старта. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового рывка, финиширования. Практическое занятие № 7, 8 Совершенствование техники бега на дистанцию 60м . Практическое занятие № 9. 10 Совершенствование техники бега на дистанцию 500м.	2	2, 4
Тема 2.2. Прыжки	<b>Содержание учебного материала</b> Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку. Практическое занятие № 11, 12 Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега	2	2, 4



	Практическое занятие № 13, 14 Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места	2	2, 4
	Практическое занятие № 15, 16 Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места	2	2, 4
Тема 2.3 Метания	Практическое занятие № 17, 18. Упражнения подводящие к метанию, метание с места, с трёх шагов.	2	2, 4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение комплексов специальных упражнений бегуна. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	<b>20</b>	
<b>РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>			
<b>БАСКЕТБОЛ</b>			
Тема 3.1 Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Перемещения без мяча. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски с места и с разбега.		
	Практическое занятие №19, 20 Овладение техникой выполнения ведения мяча правой и левой руками, передач и бросков мяча в кольцо с места.	2	2, 4
	Практическое занятие №21, 22 Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо с 2х шагов.	2	2, 4
	Практическое занятие №23, 24 Техника выполнения штрафного броска.	2	2, 4
	Практическое занятие №25, 26 Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Учебная игра в баскетбол	2	2, 4
Тема 3.2 Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники ведения и передач мяча		
	Практическое занятие №27, 28 Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передач мяча в колоннах, парах, тройках	2	2, 4
	Практическое занятие №29, 30 Учебная игра в баскетбол	2	2, 4
	Практическое занятие №31, 32 <b>Зачёт</b> Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	2	2, 4
	<b>Самостоятельная работа.</b> Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол, соревнованиях	<b>12</b>	

**4 СЕМЕСТР 42 час**

<b>РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>			
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>			
Тема 4.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры волейбол, стойки, перемещения		
	Практическое занятие №33 №34 Техника безопасности на занятиях волейболом Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками, учебная игра волейбол.	2	2, 4
	Практическое занятие: №35, 36 Отработка действий: стойки и перемещения по площадке. учебная игра волейбол.	2	2, 4
	Практическое занятие №37, 38 Нападающий удар с места и с разбега. Блок учебная игра волейбол.	2	2, 4
Тема 4.2 Групповые взаимодействия в защите	<b>Содержание учебного материала</b> Техника приема мяча с подачи двумя руками. Подачи		
	Практическое занятие № 39, 40 Техника приема мяча с подачи двумя руками. Игра волейбол	2	2, 4
	Практическое занятие № 41, 42 Взаимодействия в 3х, 4х после перемещений и через сетку	2	2, 4
	Практическое занятие № 43, 44 Блок, страховка. Учебная игра в волейбол	2	2, 4
	Практическое занятие № 45, 46 Блок, страховка. Учебная игра в волейбол	2	2, 4
Тема 4.3. Групповые взаимодействия в нападении.	<b>Содержание учебного материала</b> Техника прямого нападающего удара и подач через сетку.		
	Практическое занятие №47, 48 Выполнение подач на точность Учебная игра в волейбол	2	2, 4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	<b>20</b>	
<b>РАЗДЕЛ 5 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
Тема 5.1. Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Разучивание техники лыжных ходов.		
	Практическое занятие №49, 50 Одновременные безшажный, одношажный ход, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2	2, 4

	Практическое занятие №51, 52 Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности.	2	2, 4
	Практическое занятие №53, 54 Повороты, торможения, спуски, подъёмы	2	2, 4
	Практическое занятие № 55 , 56 Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах.	2	2, 4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах.	<b>4</b>	
<b>РАЗДЕЛ 6. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>			
Тема 6.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. Техника бега с низкого, среднего и высокого старта. Эстафетный бег.		
	Практическое занятие № 57, 58 Совершенствование техники бега на дистанцию 100м.	2	2, 4
	Практическое занятие № 59, 60 Совершенствование техники бега на дистанцию 500м.	2	2, 4
	Практическое занятие №61, 62 Эстафетный бег 4x100	2	2, 4
Тема 6.2. Прыжки	Практическая работа № 63, 64 Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места.	2	2, 4
	Практическая работа № 65, 66 Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2	2, 4
	Практическое занятия №67, 68 Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2	2, 4
	Практическое занятие №69. 70 Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»,	2	2, 4
	Практическое занятие №71, 72 Прыжок в длину с места.	2	2, 4
	Практическое занятие № 73, 74 <b>Сдача зачёта</b>	2	2, 4
<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение комплексов специальных упражнений бегуна. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.		<b>18</b>	
<b>5 СЕМЕСТР 28 час</b>			
<b>РАЗДЕЛ 7. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>			

Тема 7.1. Метания.	<b>Содержание учебного материала</b> Техника метания теннисного мяча и гранаты. комплекс упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м.бег с низкого, высокого старта		
	Практическое занятие №75, 76 Разбег и замах при выполнении метаний гранаты и теннисного мяча	2	2, 4
	Практическое занятие № 77, 78 Техника метания гранаты, контрольный норматив	2	2, 4
	Практическое занятие № 79, 80 Метание теннисного мяча на точность и дальность Выполнение контрольных нормативов.	2	2, 4
Тема 7.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	Практическая работа № 81, 82 комплекс упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м.	2	2, 4
	Практическое занятие № 83, 84 Способы передачи эстафетной палочки. Выполнение контрольных нормативов	2	2, 4
	Практическое занятие № 85, 86 . Техника бега на дистанцию 3000м, без учета времени. Кроссовая подготовка.	2	2, 4
	Практическое занятие № 87, 88 Совершенствование техники бега на дистанцию 1000м.	2	2, 4
Тема 7.3 Прыжки	<b>Содержание учебного материала</b> Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места. Прыжки через скакалку. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка « в шаге» с укороченного разбега. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места.		
	Практическое занятие № 89, 90 Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега.	2	2, 4
	Практическое занятие № 91, 92 Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места.	2	2, 4
	Практическое занятие № 93, 94 Прыжки через скакалку. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.	2	2, 4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>8</b>	

	Кроссовая подготовка (пробегание дистанций 1000м, 3000м, 5000м) Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий		
<b>РАЗДЕЛ 8. ГИМНАСТИКА</b>			
Тема 8.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Развитие силы различных мышечных групп.		
	Практическое занятие № 95, 96 Круговая тренировка. Выполнение упражнений на тренажерах для различных мышечных групп.	2	2, 4
	Практическое занятие № 97, 98 Круговая тренировка. Выполнение упражнений на тренажерах для различных мышечных групп.	2	2, 4
Тема 8.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Производственная гимнастика. Физкультурная пауза.		
	Практическое занятие № 99, 100 упражнения с мячом броски мяча в корзину с места, в движении, штрафной бросок,	2	2, 4
	Практическое занятие № 101, 102 <b>Зачёт</b>	2	2, 4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение комплексов упражнений Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	<b>20</b>	
<b>6 СЕМЕСТР 24 час</b>			
<b>РАЗДЕЛ 9. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ)</b>			
Тема 9.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Перемещения без мяча. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски с места и с разбега.		
	Практическое занятие №103 №104 Овладение техникой выполнения ведения мяча правой и левой руками, передач и бросков мяча в кольцо с места.	2	2, 4
	Практическое занятие №105, 106 Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо с 2х шагов. Техника выполнения штрафного броска.	2	2, 4
	Практическое занятие №107, 108 Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо с 2х шагов. Техника выполнения штрафного броска	2	2, 4

	Практическое занятие №109 №110 Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	2	2, 4
Тема 9.2 Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники ведения и передач мяча в 2х, 3х и 4х.		
	Практическое занятие №111, 112 Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передач мяча в колоннах, парах, тройках. Игра в отрыв.	2	2, 4
Тема 9.3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b> Техника владения баскетбольным мячом		
	Практическое занятие №113, 114 Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передач мяча в колоннах, парах, тройках. Игра в отрыв.	2	2, 4
	Практическое занятие №115, 116Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места из под кольца	2	2, 4
	Практическое занятие №117, 118 Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	2	2, 4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	<b>10</b>	
<b>РАЗДЕЛ 10. ГИМНАСТИКА</b>			
Тема 10.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Производственная гимнастика. Физкультурная пауза.		
	Практическое занятие № 119, 120 Круговая тренировка. Выполнение упражнений на тренажерах для различных мышечных групп.	2	2, 4
	Практическое занятие № 121, 122 Круговая тренировка. Выполнение упражнений на тренажерах для различных мышечных групп.	2	2, 4
Тема 8.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Производственная гимнастика. Физкультурная пауза. Практическое занятие № 123, 124 упражнения с мячом броски мяча в корзину с места, в движении, штрафной бросок,	2	2, 4
	Практическое занятие № 125 №126 <b>Дифференцированный зачёт</b>		2, 4

Самостоятельная работа. Кроссовая подготовка, участие в соревнованиях, страховка, самостраховка. Судейство соревнований. Выполнение комплекса утренней зарядки.	14	
	<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>126</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>126</b>
	<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>252</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

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)
- 4\* особый порядок освоения дисциплины для обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья с учётом состояния их здоровья (в соответствии с ФГОС).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует:

- наличие спортивного зала, стадиона, лыжной базы, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, лыжи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладина, гири, штанги, тренажеры, брусья, обручи, гантели, и др.);
- правила техники безопасности;
- инструкции по эксплуатации спортивного инвентаря.

Реализация программы дисциплины требует использования здоровьесберегающих технологий, дифференцированный подход в обучении.

#### Условия реализации программы с лицами ОВЗ.

В целях доступности получения образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья КПК обеспечивается:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
  - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне);
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
  - обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
  - обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию академии;
- 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
  - дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения));
  - обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- 3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов).

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2017.

##### Дополнительные источники:

Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие [Электронный ресурс] / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. – М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с. – Режим доступа : <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 15.05.2019).



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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, докладов.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки их функциональной и двигательной подготовленности.<sup>1</sup>

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение индивидуальных заданий на занятиях, Оценка контрольных нормативов во время учебных занятий.
<b>знать:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Выполнение комплексов упражнений на практическом занятии. Оценка результатов индивидуальных домашних заданий. Написание рефератов.

Результаты освоения учебной дисциплины	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знает основы здорового образа жизни.	Практическое задание
ОК 3. Оценивать риски и принимать решение в нестандартных ситуациях.	Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практическое задание

<sup>1</sup> В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности юношей и девушек основного и подготовительного учебного отделения

## **5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
  - Владеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
  - Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
  - Уметь применять на практике приёмы самомассажа.
  - Владеть техникой спортивных игр по одному из выбранных видов.
  - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка, терренкура).
  - Владеть 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 определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы её регуляции.
  - Уметь выполнять упражнения:
    - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой 50 см);
    - подтягивание на перекладине (юноши);
    - поднятие туловища (сед) из положения лёжа 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);

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,  
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	

**Оценки уровня физической подготовленности юношей основного и  
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 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 гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценки уровня физической подготовленности девушек основного и  
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 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. Прыжок в длину с места (см.)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	20	10	5
8. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений:  - утренней гимнастики;  -производственной гимнастики;  -релаксационной гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

## Оценка уровня физической подготовленности

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег, 30 м, с	16 17	4, 4 и выше 4, 3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 и ниже 6,1
Координационные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7, 3 и выше 7, 2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 и ниже 9,6
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	17—190 170-190	160 и ниже 160
выносливость	6- минутный бег, м	16 17	1 500 и выше 1 500	1 300-1400 1 300- 1 400	1 100 и ниже 1 100	1 300 и выше 1 300	1 050- 1 200 1 050- 1 200	900 и ниже 900
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз ( юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6

