



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

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
БУ «Когалымский  
политехнический колледж»  
№233 от «01» сентября 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программа подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего  
профессионального образования  
21.02.01. Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых  
месторождений


Форма обучения	очная
Курс	2,3, 4
Семестр	3, 4, 5, 6,7, 8

**Когалым, 2017г.**

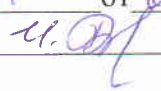

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее - СПО) по специальности 21.02.01. Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений


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

Рассмотрена на методическом объединении по УД физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности.

Протокол № 1 от 1.09.2017  
Руководитель МО  Т.В. Липина  
(подпись)

Рабочая программа рекомендована методическим советом БУ «Когалымский политехнический колледж»»

Протокол № 1 от 01.09.2017  
Председатель МС  И.В. Рыбакова  
(подпись)  
Педагог-библиотекарь  /Л.Н. Родионова/

**Рабочую программу разработал:**  
Преподаватель БУ «Когалымский политехнический колледж»  М.Ф. Федорук

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
5	ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	22

# **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 СПО по специальности 21.02.01.

Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений.

Программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу подготовки специалистов среднего звена

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программа.**

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Учебная дисциплина имеет практическую направленность.

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

При реализации программы у обучающихся будут сформированы общие компетенции:  
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

З 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З 2. Основы здорового образа жизни.

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

## **1.4. Ведущие педагогические технологии, используемые преподавателем:**

- личностно-ориентированного обучения;
- дистанционного обучения;
- исследовательской деятельности;
- компетентностного подхода

## **1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -168 час;

самостоятельной работы обучающегося - 168 час.

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

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
Практические занятия	<b>168</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета.</b>	

### 1.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения <sup>1</sup>
1	2	3	4
<b>2 курс 3 семестр</b>			
<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
	<b>Содержание учебного материала.</b>		
Тема 1. Общая физическая подготовка.	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	1.Техника безопасности на занятиях ОФП. Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами.	2	2,4
	2.Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Прыжки в длину с места.* Прыжки через скакалку*	2	2,4
Тема 2 Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>8</b>	
	3.Техника безопасности по легкой атлетике. Техника высокого и низкого старта.	2	2,4
	4.Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Эстафетный бег.	2	2,4
	5.Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.* Техника эстафетного бега: 4'100 м, 4'400 м;*	2	2,4
	6.Метание гранаты.	2	2,4
Тема 3 Спортивная игра. Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>12</b>	
	<b>Практические занятия:</b>		
	7.Техника безопасности на занятиях баскетболом. Перемещение по площадке. Ведение мяча.	2	2,4
	8.Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от груди, сбоку, снизу.	2	2,4
	9.Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола.	2	2,4
	10.Броски мяча по кольцу: с места, в движении. Учебная игра.	2	2,4
	11.Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Учебная игра.	2	2,4
	12.Индивидуальные действия игроков. Командные взаимодействия. Учебная игра.	2	2,4
	<i>Самостоятельная работа обучающегося: посещение секции баскетбола в БУ «КПК».</i>	26	3
	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
Тема 4. Зачет.	13. Зачет.	2	2,4
	<b>Всего обязательной нагрузки:</b>	<b>26</b>	

		<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>26</b>	
		<b>Максимальная учебная нагрузка (всего):</b>	<b>52</b>	
<b>2 курс 4 семестр</b>				
<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>				
Тема 5. Спортивная игра. Волейбол.	<b>Содержание учебного материала.</b>			
	<b>Практические занятия:</b>		<b>22</b>	
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.		2	2, 4
	2. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя передача мяча.		2	2, 4
	3. Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая.		2	2, 4
	4. Подачи мяча: верхняя прямая, верхняя боковая.		2	2, 4
	5. Нападающие удары. Командные взаимодействия. Учебная игра.		2	2, 4
	6. Тактика игры в нападении. Игра по упрощенным правилам.		2	2, 4
	7. Тактика игры в защите. Игра по упрощенным правилам.		2	2, 4
	8. Блокирование нападающего удара. Страховка. Игра по упрощенным правилам.		2	2, 4
	9. Индивидуальные действия игроков. Игра по упрощенным правилам.		2	2, 4
	10. Верхние и нижние передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам.		2	2, 4
	11. Двусторонняя игра.		2	2, 4
<i>Самостоятельная работа обучающихся: посещение секции волейбола в БУ «КПК».</i>		<b>21</b>	3	
Тема 6. Лыжная подготовка.	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>Практические занятия:</b>		<b>10</b>	
	12. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Одновременный безшажный, одношажный.		2	2,4
	13. Повороты, торможения. Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.		2	2, 4
	14. Полуконьковый и коньковый ход.		2	2, 4
	15. Прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.		2	2, 4
	16. Передвижение по пересеченной местности.		2	2, 4
<i>Самостоятельная работа обучающихся: посещение лыжной базы «Снежинка».</i>		<b>20</b>	3	
Тема 7. Гандбол	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>Практические занятия:</b>		<b>2</b>	
	17. Техника безопасности на занятиях по гандболу. Стойка игрока и основные перемещения.		2	2,4

	<b>Содержание учебного материала:</b>		
Тема 8. Настольный теннис.	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	18. Техника безопасности на занятиях настольного тенниса. Стойки игрока. Способы держания ракетки.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: сообщение на тему: «История развития настольного тенниса».</i>	<b>2</b>	3
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
Тема 9. Бадминтон.	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	19. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Способы хватки ракетки. Игровые стойки. Движение по площадке, жонглирование воланом.	2	2,4
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: сообщение на тему: «История развития бадминтона».</i>	<b>2</b>	3
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
Тема 10. Футбол	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	20. Техника безопасности на занятиях футболом. Перемещение по полю. Ведение мяча, передача мяча, остановка мяча. Удары по воротам.	2	2,4
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
Тема 11. Гимнастика	<b>Практические занятия:</b>	<b>3</b>	
	21. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Упражнения на гибкость, подтягивания, отжимания.	2	2,4
	22. Кувырок вперёд, назад, мостик, полушпагат.	1	2,4
Тема 12. Зачёт.	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	23. Зачёт.	2	
		<b>Всего обязательной нагрузки:</b>	<b>45</b>
		<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>45</b>
		<b>Максимальная учебная нагрузка (всего):</b>	<b>90</b>
<b>3 курс 5 семестр</b>			
<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
Тема 1. Общая физическая подготовка. Техника безопасности.	1. Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы.*	2	2,4
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
Тема 2. Лёгкая атлетика	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	
	2. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	2	2,4
	3. Челночный бег 3x10 м (с)*. Прыжки в длину с места *	2	

	4.Эстафетный бег. Метание гранаты.	2	2,4
Тема 3. Спортивная игра. Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>10</b>	
	5.Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника ведения мяча, ловля и передача мяча на месте и в движении.	2	2,4
	6.Освоение броска в корзину с места, в движении прыжком. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2,4
	7.Броски мяча в корзину (штрафной бросок, с двух шагов).	2	2,4
	8.Тактика игры в нападении. Учебная игра.	2	2,4
	9.Тактика игры в защите. Учебная игра.	2	2,4
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: сообщение на тему «Победа в баскетболе в 1972 году СССР над США». Посещение секции по баскетболу в БУ «КПК»</i>	<b>20</b>	3
Тема 4. Зачет.	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	10.Зачет.	2	
	<b>Всего обязательной нагрузки:</b>	<b>20</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>20</b>	
	<b>Всего максимальной учебной нагрузки:</b>	<b>40</b>	
<b>3 курс 6 семестр</b>			
<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Тема 5. Спортивная игра. Волейбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>10</b>	
	1.Техника безопасности на занятиях по волейболу. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения».	2	2, 4
	2.Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	2	2, 4
	3.Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	2, 4
	4.Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Учебная игра.	2	2, 4
	5.Нападающие удары. Командные взаимодействия. Учебная игра.	2	2, 4
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: посещение секции по волейболу в БУ «КПК».</i>	<b>16</b>	3
Тема 6. Лыжная подготовка.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>10</b>	
	6.Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Одновременный безшажный, одношажный ход.	2	2,4
	7.Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	2, 4
	8.Полуконьковый и коньковый ход.	2	2, 4
	9.Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	2, 4
	10Техника переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 3км (дев), до 5км (юн). *	2	2, 4
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: посещение лыжной базы «Снежинка».</i>	<b>16</b>	3
Тема 7. Гандбол	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	11.Техника безопасности на занятиях гандболу. Ловля: двумя руками, одной рукой и передача мяча согнутой	2	2,4

	рукой.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение на тему: «Успехи сборной России в гандболе»</i>	2	3
Тема 8. Настольный теннис.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	12.Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	2	2,4
	<i>Самостоятельная работа. Сообщение на тему: «История развития настольного тенниса в России»</i>	2	3
Тема 9. Бадминтон.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	13.Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, снизу и сбоку слева и справа.	2	2,4
Тема 10. Футбол	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	14.Техника безопасности на занятиях по футболу. Остановка мяча. Приём мяча головой, ногой.	2	2,4
Тема 11. Гимнастика	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	
	15.Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения на укрепления брюшного пресса.	2	2,4
	16.Упражнения на гибкость, подтягивания, отжимания.	2	2,4
	17.Кувырок вперёд и назад, мостик, полушпагат.	2	2,4
Тема 12. Зачёт.	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	18. Зачет.	2	2,4
	<b>Итого:</b>	36	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	36	
	<b>Всего максимальной учебной нагрузки:</b>	72	
<b>4 курс 7 семестр</b>			
<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Тема 1. Общая физическая подготовка. Техника безопасности.	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	1.Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами. Выполнение беговых и прыжковых упражнений.	2	2,4
Тема 2 Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	
	2.Техника безопасности по легкой атлетике. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.* Техника эстафетного бега: 4'100 м, 4'400 м;*	2	2,4
	3.Техника бега на средние дистанции, контрольный норматив 500 м (девушки) и 1000 (юноши).*	2	
4.Приседания на одной ноге, опора о стену. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (девушки)*,	2		

	поднимание ног в висячем положении до касания перекладины (для юношей)*.		
Тема 3 Спортивная игра. Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>11</b>	
	5.Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от груди, сбоку, снизу.	2	2,4
	6.Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу: с места, в движении. Учебная игра	2	2,4
	7.Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Учебная игра.	2	2,4
	8.Техника ведения и передачи мяча на месте, в движении. Передвижение игроков в игре стрит бол.	2	2,4
	9.Броски мяча по кольцу в движении. Учебная игра в стрит бол.	2	2,4
	10.Двусторонняя игра.	<b>1</b>	2,4
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: посещение секции по баскетболу в БУ «КПК».</i>	21	3
Тема 4. Зачет.	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	11. Зачет.	2	2,4
		<b>Всего обязательной нагрузки:</b>	21
		<b>Самостоятельная работа:</b>	21
			42
		<b>Всего максимальной учебной нагрузки:</b>	
<b>4 курс 8 семестр</b>			
<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
Тема 5. Спортивная игра. Волейбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	1.Техника безопасности на занятиях по волейболу. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	2, 4
	2.Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Нападающие удары. Командные взаимодействия. Учебная игра.	2	2, 4
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: посещение секции по волейболу в БУ «КПК».</i>	10	3
Тема 6. Лыжная подготовка.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	3.Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Одновременный безшажный, одношажный ход. Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	2,4
	4.Техника переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 3км (дев), до 5км (юн). *	2	2, 4
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: посещение лыжной базы «Снежинка»</i>	10	3
Тема 7. Гандбол	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	5.Техника безопасности на занятиях по гандболу . Ловля: двумя руками, одной рукой и передача мяча согнутой рукой.	2	2,4

Тема 8. Настольный теннис.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	6.Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	2	2,4
Тема 9. Бадминтон.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	7.Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, снизу и сбоку слева и справа.	2	2,4
Тема 10. Футбол	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	8.Техника безопасности на занятиях по футболу. Остановка мяча. Приём мяча головой, ногой.	2	2,4
Тема 11. Гимнастика	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	9.Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения на укрепления брюшного пресса.	2	2,4
Тема 12. Дифференцированный зачет.	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	10. Дифференцированный зачет.	2	2,4
	<b>Всего обязательной нагрузки:</b>	<b>20</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>20</b>	
	<b>Всего максимальной учебной нагрузки:</b>	<b>40</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>336</b>	

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

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).

#### 3.1. 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.

#### 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, 2017. – 336 с. – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 15.05.2017).

## 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.

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Демонстрировать умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Демонстрировать умения пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
знания: Основы здорового образа жизни. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	Демонстрировать знания роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	Собеседование

<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.
  - Овладеть 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.
  - Овладеть техникой спортивных игр по одному из выбранных видов.
  - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка, терренкура).
  - 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 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);
    - поднимание 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);
    - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).

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

№ Изменения, дата внесения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внёсшего 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 студентов**

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег, 30 м,с	16 17	4, 4и 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 вися, количество раз ( юноши), на низкой перекладине из вися 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

скольжением на груди, животе.			
Тема 3.5. Верхняя, нижняя, боковая подача.	Верхняя, нижняя, боковая подача.	1	
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.</b>		<b>6</b>	
Тема 4.6. Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики Развитие силы верхнего плечевого пояса, упражнения с гантелями.	Практические занятия: упражнения на тренажерах, упражнения с гантелями.	1	
Тема 4.6. Круговая тренировка, работа на тренажёрах.	Практические занятия: упражнения на тренажёрах, на все группы мышц.	1	
Тема 4.7. Комплекс упражнений на развитие силы.	Практические занятия: упражнения на тренажёрах, упражнения с гантелями, «толчок», рывок гири.	1	
Тема 4.7. Стретчинг, упражнения на расслабление.	Практические занятия: упражнения в паре, упражнения на развитие гибкости.	1	
Тема 4.8. Развитие силы мышц ног, пресса, упражнения с гантелями.	Практические занятия: упражнения с гантелями, прыжковые упражнения, прыжки на скакалке, упражнения на пресс.	1	
Тема 4.8. Упражнения с гирей, штангой.	Практические занятия: упражнения с гантелями, жим штанги, лёжа, приседания, прыжки на скакалке,	1	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
Тема 5.9. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Практические занятия: техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях.	1	
Тема 5.9. Совершенствование техники одновременного безшажного хода.	Практические занятия: прохождение небольших отрезков дистанции (50, 100 м) одновременным безшажным ходом.	1	
Тема 5.10. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	Практические занятия: прохождение небольших отрезков дистанции (50, 100, 200 м) одновременным одношажным ходом.	1	
Тема 5.10. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	Практические занятия: прохождение дистанции свободным стилем 2; 3 км	1	
Тема 5.11. Преодоление подъёмов и	Практические занятия: спуски с горы, подъём в гору разными способами.	1	

препятствий.	Преодоление препятствий.		
Тема 5.11. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	Практические занятия: эстафеты, переход с одного хода на другой в среднем темпе при подъёме в горку.	1	
Тема 5.12. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	Практические занятия: соревнования - дистанция 3км, 5 км, на время, судейство.	1	
Тема 5.12. Прохождение дистанции 2км.3км.	Практические занятия: прохождение дистанции свободным стилем.	1	
Тема 5.13. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 5км (дев), до 8км (юн).	Практические занятия: прохождение дистанции свободным стилем 5, 8 км.	1	
Тема 5.13. Прохождение дистанции 3,5 км на время.	Практические занятия прохождение дистанции 3, 5км на время	1	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Вводная и производственная гимнастика. Активный отдых. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности.	<b>10</b>	
<b>Раздел 6. Лёгкая атлетика</b>		<b>10</b>	
Тема. 6.14 .Техника безопасности. Развитие скоростных качеств, бег на короткие дистанции.	Практические занятия: комплекс упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м.	1	
Тема 6.14. Совершенствование техники высокого, низкого старта.	Практические занятия: бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта	1	
Тема 6.15. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x100м.	Практические занятия: беговые упражнения, бег на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки.	1	
Тема 6.15. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Практические занятия: беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	
Тема 6.16. Кроссовая подготовка. Бег по прямой с различной скоростью.	Практические занятия: бег по прямой с различной скоростью. Тест Купера – 12-минутное передвижение.	1	
Тема 6.16. Кроссовая подготовка. Равномерный бег на дистанцию 2000м (дев), 3000м (юн).	Практические занятия: преодоление дистанции 2000, 3000 в среднем темпе, кросс.	1	
Тема 6.17. Разучивание,	Практические занятия: выполнение подводящих упражнений,	1	

совершенствование техники прыжка в высоту способом прогнувшись.	выпрыгивание вверх, разбег, толчок.		
Тема 6.17. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы».	Практические занятия: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок.	1	
Тема 6.18. Метание гранаты.	Практические занятия: метание гранаты с места, с разбега	1	
Тема 6.18. <b>Зачет.</b> Бег 100м. Подтягивание.	Практические занятия: беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Участие в соревнованиях по волейболу. Участие в судействе соревнований. Комплекс упражнений на развитие силы рук.	<b>26</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	
<b>7 семестр 4 курс. 21 часов.</b>		<b>2</b>	
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>11</b>	
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м.	Практические занятия: Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Требование к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. комплекс упражнений на развитие скоростно силовых качеств, правила передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.	1	
Тема 1.1. Кроссовая подготовка.	Практические занятия: преодоление дистанции 2000, 3000 в среднем темпе, кросс. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	
Тема 1.2. Развитие скоростных качеств, бег на короткие дистанции.	Практические занятия: комплекс упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м.	1	
Тема 1.2. Совершенствование техники эстафетного бега 4x400м.	Практические занятия: комплекс упражнений на развитие скоростно силовых качеств, правила передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.	1	
Тема 1.3. Совершенствование техники высокого, низкого старта.	Практические занятия: бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта.	1	
Тема 1.3. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Практические занятия: беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	
Тема 1.4. Совершенствование	Практические занятия: комплекс упражнений на развитие скоростно	1	

техники толкание ядра.	силовых качеств, упражнения подводящие к толканию ядра.		
Тема 1.4. Кроссовая подготовка. Равномерный бег на дистанцию 2000м (дев), 3000м (юн).	Практические занятия: преодоление дистанции 2000, 3000 в среднем темпе, кросс.	1	
Тема 1.5. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания, «ножницы».	Практические занятия: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок, перелёт через планку, приземление.	1	
Тема 1.5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Практические занятия: подводящие упражнения, разбег, толчок, полёт, приземление, прыжки на скакалке за 1 мин. Прыжки через скамейку.	1	
Тема 1.6. Совершенствование техники метания гранаты.	Практические занятия: упражнения подводящие к метанию ,метание с места, с трёх шагов.	1	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизических качеств.	<b>10</b>	
<b>Раздел 2. Спортивные игры баскетбол.</b>		<b>10</b>	
Тема 2.6 .Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Ведение, ловля и передача мяча.	Практические занятия: упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении	1	
Тема 2.7. Правила игры. Учебная игра.	Практические занятия: упражнения с мячом, игра баскетбол по упрощённым правилам.	1	
Тема 2.7.Тактика нападения, тактика защиты.	Практические занятия: упражнения с мячом, финты, выбивание, вырывание. игра стрит бол.	1	
Тема 2.8. Совершенствование, ведение, ловли, и передачи мяча на месте в движении.	Практические занятия: упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении.	1	
Тема 2.8. Совершенствование броска в корзину с места, в движении прыжком.	Практические занятия: упражнения с мячом броски мяча в корзину с места, в движении, штрафной бросок, обще-развивающие упражнения,	1	
Тема 2.9. Совершенствование приёмов техники защиты. Приёмы применяемые против броска (накрывание, перехват).	Практические занятия: упражнения с мячом, накрывание, перехват.	1	

Тема 2.9. Учебная игра.	Практические занятия: игра баскетбол.	1	
Тема 2.10. Совершенствование приёмов овладения мячом (вырывание, выбивание).	Практические занятия: упражнения с мячом в паре (вырывание, выбивание), эстафеты с мячом,	1	
Тема 2.10. Учебная игра.	Практические занятия: упражнения с мячом, финты, выбивание, вырывание. Игра стрит бол.	1	
Тема 2.11. Зачет.	Практические занятия: сдача зачета.	1	
	<b>Самостоятельная работа. Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b>	<b>11</b>	
	<b>Всего</b>	<b>21</b>	
<b>8 семестр 4 курс. 20 часов.</b>			
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>8</b>	
Тема 3.1. Правила техники безопасности, на занятиях по гимнастики. Упражнения с гантелями.	Практические занятия: упражнения с гантелями разного веса.	1	
Тема 3.1. Упражнения для коррекции зрения, упражнения на внимание.	Практические занятия: составление и проведение комплекса упражнений для коррекции зрения, упражнения на внимание.	1	
Тема 3.2. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	Практические занятия: Упражнения в паре, составление и проведение комплексов вводной и производственной гимнастики. Выполнение комплекса упражнений для коррекции зрения.	1	
Тема 3.2. Упражнения с гантелями, обручем (дев).	Практические занятия: упражнения в паре, упражнения на мышцы туловища, ходьба по бревну, комплекс упражнений для коррекции осанки. Комплекс упражнений с обручем.	1	
Тема 3.3. Упражнения с набивными мячами. Упражнения в паре с партнёром.	Практические занятия: упражнения с гантелями разного веса. Упражнения с набивными мячами (броски на дальность с разных исходных положений, передачи набивного мяча)	1	
<b>Тема 3.3.</b> Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения с обручем (дев).	Практические занятия: упражнения с гантелями разного веса. Упражнения с обручем.	1	
Тема 3.4. Развитие координации движений, гибкости.	Практические занятия: упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на развитие гибкости, тест на гибкость (сидя на полу наклон	1	

	вперёд).		
Тема 3.4. Развитие координации движений, гибкости.	Практические занятия: упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на развитие гибкости, тест на гибкость (сидя на полу наклон вперёд).	1	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Сообщения на тему «Причины возникновения сколиоза», «упражнения для профилактики плоскостопия». Кроссовая подготовка, участие в соревнованиях, страховка, самостраховка. Судейство соревнований. Проведение комплекса утренней зарядки.	<b>10</b>	
<b>Раздел 4. Плавание</b>		<b>2</b>	
Тема 4.5. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и бассейнах. Способы плавания.	Практические занятия: Техника безопасности на занятиях плаванием. Способы плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс.	1	
Тема 4.5. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль при занятиях плаванием.	Практические занятия: Как помочь пострадавшему при занятиях плаванием в бассейне или открытом водоёме. Самоконтроль.	1	
<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика</b>		<b>10</b>	
Тема 5.6. Совершенствование техники прыжка в высоту, способом прогнувшись.	Практические занятия: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок.	1	
Тема 5.6. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания, «ножницы».	Практические занятия: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок, перелёт через планку, приземление.	1	
Тема 5.7. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x100м.	Практические занятия: комплекс упражнений на развитие скоростно силовых качеств, правила передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.	1	
Тема 5.7. Совершенствование техники метания гранаты.	Практические занятия: упражнения подводящие к метанию ,метание с места, с трёх шагов.	1	
Тема 5.8. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Практические занятия: подводящие упражнения, разбег, толчок, полёт, приземление, прыжки на скакалке за 1 мин. Прыжки через скамейку.	1	
Тема 5.8. Совершенствование технике толкания ядра.	Практические занятия: техника толкания ядра. Комплекс упражнений на развитие силы рук.	1	

Тема 5.9 .Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Практические занятия: беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	
Тема 5.9. Прыжки в длину с места, прыжки через скакалку.	Практические занятия: комплекс общеразвивающих упражнений прыжки в длину с места.	1	
Тема 5.10. <b>Дифференцированный зачёт.</b>	Практические занятия: сдача зачета.	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Реферат на тему« Здоровье и двигательная активность человека», «влияние экологических факторов на здоровье человека». Составление комплекса упражнений на развитие силы, силовой выносливости. Участие в соревнованиях. Проведение комплекса утренней зарядки.	<b>10</b>	
	<b>Всего</b>	<b>20</b>	

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 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, тренажёры, брусья, обручи, гантели, и др.);
- правила техники безопасности;
- инструкции по эксплуатации спортивного инвентаря.

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

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

*Основные источники:*

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

Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2017. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 21.01.2017). – Режим доступа: по подписке.

## 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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<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.

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

№ 1. Изменения, дата внесения; № 24 страницы с изменением	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
<p>1. Бишаева А.А. Физическая культура (6-е изд., стер.) учебник. – М.: Академия, 2017  <i>Интернет-ресурсы:</i>                      Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-М ; ИНФРА-М, 2014. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8 (Альфа-М) ; ISBN 978-2-16-003545-1 (ИНФРА-М). - Текст: электронный. - URL: <a href="https://new.znanium.com/catalog/product/432358">https://new.znanium.com/catalog/product/432358</a></p>	<p>Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2017. – Текст: непосредственный.                      Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2017. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/927378">https://znanium.com/catalog/product/927378</a> (дата обращения: 21.01.2017). – Режим доступа: по подписке.</p>
<p>Основание: Динамичный фонд, литература изменяется.</p>	
<p>Подпись лица внесшего изменения</p>	

**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