

	Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Ростовский колледж металлообработки и автосервиса» (ГБПОУ РО «РКМиА»)
	ОПОП по специальности 22.02.06 Сварочное производство

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УМР

Т.Ф. Гончарова

« 30 » августа 2019 г.

**УТВЕРЖАЮ**

Директор ГБПОУ РО «РКМиА»

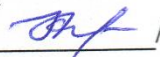


М.Н.Греховодова

« 30 » августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2019 г.

Одобрено с целью практического применения  
на заседании цикловой методической комиссии  
гуманитарного цикла и общественных  
дисциплин  
протокол № 11 от «25» 06 2019г  
Председатель ЦМК Федориева Н.Ф. / 

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по профессии 22.02.06 Сварочное производство (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 9.12.2016 № 1581);
- Рекомендаций 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 2 от 26.03.2015);
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з);
- Об уточнении Рекомендаций 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) и примерных программ общеобразовательных дисциплин для профессиональных образовательных организаций (2015г), одобрено Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификации ФГАУ «ФИРО» от 25 мая 2017 протокол №3;
- Учебного плана ГБПОУ РО «РКМиА» по профессии 22.02.06 «Сварочное производство» от 21.06.2019г.

**Организация-разработчик:** государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Ростовский колледж металлообработки и автосервиса»

**Разработчик:** Довбуш Надежда Васильевна, преподаватель физической культуры ГБПОУ РО «РКМиА».

**Эксперты:** 1. Бутко Татьяна Юрьевна, руководитель физ. воспитания высшей категории, преподаватель физической культуры ГАПОУ РО «РКТМ»;

2. Гончарова Татьяна Федоровна, заместитель директора по УМР ГБПОУ РО «РКМиА».

Лист актуализации программы

Протокол № 1 от

« 24 » 08 20 19 г.

Председатель ЦМК Ш.о.п. / Ферошьева И.И.

Протокол № \_\_\_ от

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Протокол № \_\_\_ от

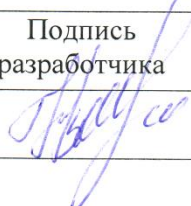
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Протокол № \_\_\_ от

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика
<u>27.08.2019г.</u>	<u>Актуализация не требуется</u>	

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>22</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>25</b>
<b>5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА</b>	<b>26</b>
<b>6. ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	<b>28</b>

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

## 1.1. Пояснительная записка

Реализация среднего общего образования в пределах основной профессиональной образовательной программы по профессии **22.02.06 «Сварочное производство»** в соответствии с примерной программой ФГОС, с учётом технического профиля получаемого профессионального образования.

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- 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.

## **1.2. Общая характеристика учебной дисциплины**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

**Теоретическая часть** направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

**Практическая часть** предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, армрестлинг и др.).

Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты, отвечают устно.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

### **1.3. Место учебной дисциплины в учебном плане.**

Данная дисциплина входит в общеобразовательный учебный цикл. Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин.

### **1.4. Результаты освоения учебной дисциплины:**

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

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений,



личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**• предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной 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).

### **1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося- 175 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося—117 часов;
- самостоятельная работа обучающегося - 58 часов;
- теоретические занятия обучающегося – 10 часов;
- практические занятия обучающегося – 107 часов.

## 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>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>107</b>
теория	<b>10</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
в том числе:	
подготовка докладов, рефератов, презентаций, сообщений по заданным темам с использованием информационных технологий	<b>10</b>
освоение физических упражнений различной направленности	<b>31</b>
занятия дополнительными видами спорта	<b>17</b>
Итоговая аттестация в форме – <i>зачет, дифференцированный зачет</i>	<b>2</b>

## Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Формы и методы контроля	Вид занятий	Внеаудиторная самостоятельная работа студентов	
					домашнее задание	самостоятельная работа студента, исследовательская и проектная деятельность
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>5</b>				
1	Введение. (Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО)	1	Фронтальный опрос	Теоретическое занятие	Изучение материала	Написание реферата «Влияние спорта на воспитание человека»
2	Основы здорового образа жизни. (Физическая культура в обеспечении здоровья)	1	Фронтальный опрос	Теоретическое занятие	Изучение материала	Написание реферата «Здоровый образ жизни, реабилитация и восстановление организма»
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	Фронтальный опрос	Теоретическое занятие	Изучение материала	Написание реферата «Особенность ФК и С для гармоничного развития личности»
4	Самоконтроль (его основные методы, показатели и критерии оценки)	1	Фронтальный опрос	Теоретическое занятие	Изучение материала	Написание реферата «ФК и С в системе ценностей молодого поколения. Государственный подход к этому процессу»
5	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. (Средства физической культуры в регулировании работоспособности)	1	Индивидуальный опрос	Теоретическое занятие	Изучение материала	Написание реферата «Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни»
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>		<b>63</b>				
<b>Тема 1. Учебно-методические занятия</b>		<b>4</b>				
6	Активный отдых и самостоятельные занятия	1	Текущий	Практическое занятие	Прыжки на скакалке	Утренняя гимнастика

	физическими упражнениями					
7	Самооценка работоспособности и утомления	1	Текущий	Практическое занятие	Утренняя гимнастика	Занятия дополнительными видами спорта
8	Профилактика профессиональных заболеваний	1	Текущий	Практическое занятие	Утренняя гимнастика	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время
9	Утренняя и производственная гимнастика	1	Текущий	Практическое занятие	Бег без учета времени	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по теме «Общая физическая подготовка»
<b>Тема 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		<b>13</b>				
10-11	Кроссовая подготовка (высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование)	2	Текущий	Практическое занятие	Бег без учета времени	Самостоятельный бег
12	Бег 100 метров	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития быстроты	Составление и проведение комплекса производственной гимнастики
13	Эстафетный бег 1×400м, 4×400м	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития быстроты	Занятия дополнительными видами спорта
14	Бег по прямой с различной скоростью	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития выносливости	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий
15-16	Равномерный бег на дистанцию 2000 м	2	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития выносливости	
17	Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления	1	Текущий	Практическое занятие	Прыжки на скакалке	
18	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Текущий	Практическое занятие	Прыжковые упражнения	Ведение личного дневника самоконтроля

19	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	1	Текущий	Практическое занятие	Работа над опорно-двигательным аппаратом	Самостоятельные прыжки
20	Метание гранаты весом 700 г	1	Текущий	Практическое занятие	Прыжки на скакалке	
21	Толкание ядра	1	Текущий	Практическое занятие	Прыжки на скакалке	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по теме «Общая физическая подготовка»
22	Сдача контрольных нормативов	1	Текущий	Практическое занятие	Прыжковые упражнения	
<b>Тема 3. Гимнастика</b>		<b>8</b>				
23	Акробатика, кувырки вперёд, назад, стойки на лопатках	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития гибкости	Занятия дополнительными видами спорта
24-25	Акробатика, прыжки на скакалке, сгибание разгибание рук в упоре	2	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития координации	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий
26	Упражнения в лазании по канату. Переворот влево «колесо»	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития силы	
27-28	Акробатика, равновесия, кувырки, перекидывание назад стойка на лопатках	2	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития гибкости	
29	Опорные прыжки (прыжок согнув ноги, прыжок боком)	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития силы	Занятия дополнительными видами спорта
30	Сдача контрольных нормативов	1	Текущий	Практическое занятие	Прыжки на скакалке	
<b>Тема 4. Спортивные игры</b>		<b>20</b>				
<b>Тема 4.1. Футбол</b>		<b>7</b>				
31	Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра	1	Текущий	Практическое занятие	Выучить правила игры и ТБ	Правила игры
32	Остановка мяча ногами, грудью. Учебная игра	1	Текущий	Практическое занятие	Игровые элементы с ф/мячом	Отработка приемов в домашних условиях
33	Тактика игры в защите и в	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнение для развития реакции	

	нападении. Учебная игра					
34	Приём мяча: ногой, головой. Учебная игра	1	Текущий	Практическое занятие	Отрабатывать удары	Занятия дополнительными видами спорта
35	Обводка соперника, отбор мяча. Учебная игра	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнение для развития реакции	
36-37	Ведение мяча. Передачи мяча. Учебная игра	2	Текущий	Практическое занятие	Упражнение для развития реакции	Игровые элементы с мячом
<b>Тема 4.2. Волейбол</b>		<b>6</b>				
38	Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития мышц спины	Отработка приемов в домашних условиях
39	Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития мышц живота	Правила игры и ТБ
40	Прием мяча (одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе). Учебная игра	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития гибкости	Составление и проведение комплекса упражнений для коррекции зрения
41	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Учебная игра	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения со скакалкой	Отработка приемов в домашних условиях
42	Подачи (верхняя прямая подача, нижняя подача). Учебная игра	1	Текущий	Практическое занятие	Упр для мышц ног	Игровые элементы с мячом
43	Учебная игра	1	Текущий	Практическое занятие	Игровые элементы с мячом	
<b>Тема 4.3. Баскетбол</b>		<b>7</b>				
44	Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра	1	Текущий	Практическое занятие	Упр для мышц ног	Изучить ТБ
45	Тактика нападения. Учебная игра	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития реакции	
46	Тактика защиты. Учебная игра	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития реакции	Изучить правила игры
47	Ловля и передача мяча, ведение мяча. Учебная игра	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития реакции	Игровые элементы с мячом
48	Броски мяча в корзину (штрафные, с места, после ведение, в прыжке).	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития реакции	Занятия дополнительными видами спорта

	Учебная игра					
49	Приемы овладения мячом (вырывание и выбивание). Учебная игра	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития силы	Отработка приемов в домашних условиях
50	Прием техники защиты - перехват. Учебная игра	1	Текущий	Практическое занятие	Упр для мышц ног	Броски на точность
<b>Тема 5. Виды спорта по выбору</b>		<b>18</b>				
<b>Тема 5.1. Ритмическая гимнастика</b>		<b>3</b>				
51	Ритмическая гимнастика без музыки	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития мышц спины	Отработка приемов в домашних условиях
52	Ритмическая гимнастика под музыку	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития мышц живота	Изучить ТБ
53	Разучивание части комплекса ритмической гимнастики	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития гибкости	Занятия дополнительными видами спорта
<b>Тема 5.2. Атлетическая гимнастика</b>		<b>4</b>				
54	Круговая тренировка на 8 станциях без предметов	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения со скакалкой	Приседания
55	Упражнения с гантелями разного веса (на основные группы мышц верхней части туловища)	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития силы	Составление и проведение комплекса упражнений на развитие силовых качеств
56	Упражнения с эспандерами	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития реакции	Ходьба, бег до 2 км
57	Круговая тренировка на 8 станциях (с использованием гантелей, эспандеров, набивных мячей)	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития силы	Занятия дополнительными видами спорта
<b>Тема 5.3. Спортивная аэробика</b>		<b>6</b>				
58	Техника безопасности (при занятии спортивной аэробикой). Разучивание комбинации из спортивно-гимнастических элементов	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития выносливости	Занятия дополнительными видами спорта
59-60	Выполнение упражнений (подскоки, амплитудные движения ногами)	2	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития реакции	Бег без учета времени



61	Разучивание комбинации из акробатических элементов	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития силы	Изучить ТБ
62	Выполнение упражнений (упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа)	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития гибкости	Приседания
63	Выполнение дополнительных элементов (кувырки вперед и назад, шпагаты, сальто и др.)	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития гибкости	Отработка приемов в домашних условиях
<b>Тема 5.4. Настольный теннис</b>		<b>5</b>				
64	Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития силы	Занятия дополнительными видами спорта
65	Техника стоек и перемещений. Учебная игра	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития силы	Изучить ТБ и правила игры
66	Упражнения с мячом и ракеткой. Учебная игра	1	Текущий	Практическое занятие	Прыжки на скакалке	
67	Отработка пройденных упражнений	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития силы	Отработка приемов в домашних условиях
68	<b>Зачет</b>	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития силы	
№ занятия	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Формы и методы контроля	Вид занятий	Внеаудиторная самостоятельная работа студентов	
					домашнее задание	самостоятельная работа студента, исследовательская и проектная деятельность
<b>Раздел 3. Теоретическая часть</b>		<b>5</b>				
1	Ведение. (Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО)	1	Фронтальный опрос	Теоретическое занятие	Изучение материала	Создание презентации на тему «Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж»
2	Основы методики самостоятельных занятий	1	Фронтальный опрос	Теоретическое занятие	Изучение материала	Подготовка реферата на тему: «Бросай курить, вставай на лыжи,

	физическими упражнениями.					здоровьем будешь не обижен!»
3	Самоконтроль (его основные методы, показатели и критерии оценки)	1	Фронтальный опрос	Теоретическое занятие	Изучение материала	Подготовка реферата на тему «Физкультура и будущая профессия»
4	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. (Средства физической культуры в регулировании работоспособности)	1	Фронтальный опрос	Теоретическое занятие	Изучение материала	Подготовка сообщения на тему «Значение спортивных игр в развитии профессионально важных личностных качеств»
5	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	Индивидуальный опрос	Теоретическое занятие	Изучение материала	Подготовка сообщения на тему «Значение плавания в поддержании репродуктивной функции»
<b>Раздел 4. Практическая часть</b>		<b>44</b>				
<b>Тема 1. Учебно-методические занятия</b>		<b>3</b>				
6	Активный отдых и самостоятельные занятия физическими упражнениями	1	Текущий	Практическое занятие	Прыжки на скакалке	Утренняя гимнастика
7	Профилактика профессиональных заболеваний	1	Текущий	Практическое занятие	Утренняя гимнастика	
8	Утренняя и производственная гимнастика	1	Текущий	Практическое занятие	Бег без учета времени	Занятия в секциях, участие в спортивно-массовых мероприятиях
<b>Тема 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		<b>15</b>				
9	Кроссовая подготовка (высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование)	1	Текущий	Практическое занятие	Бег без учета времени	Самостоятельный бег
10	Эстафетный бег 1×400м	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития быстроты	Составление и проведение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств
11-12	Бег 100 метров, эстафетный бег 4×100м, 4×400м.	2	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития быстроты	Ведение личного дневника самоконтроля
13	Бег по прямой с различной скоростью	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития выносливости	Бег без учета времени

14	Равномерный бег на дистанцию 3000 м	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития выносливости	
15	Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления	1	Текущий	Практическое занятие	Прыжки на скакалке	Занятия дополнительными видами спорта
16	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Текущий	Практическое занятие	Работа над опорно-двигательным аппаратом	Самостоятельные прыжки
17-18	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2	Текущий	Практическое занятие	Работа над опорно-двигательным аппаратом	Прыжковые упражнения
19-20	Метание гранаты весом 700 г	2	Текущий	Практическое занятие	Прыжки на скакалке	Метание камней
21-22	Толкание ядра	2	Текущий	Практическое занятие	Прыжки на скакалке	
23	Сдача контрольных нормативов	1	Текущий	Практическое занятие	Прыжковые упражнения	Ходьба, бег до 2 км
<b>Тема 3. Гимнастика</b>		<b>6</b>				
24	Акробатика, кувырки вперёд, назад, стойки на лопатках	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития гибкости	Занятия дополнительными видами спорта
25	Акробатика, прыжки на скакалке, сгибание разгибание рук в упоре	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития координации	
26-27	Упражнения в лазании по канату. Переворот влево «колесо»	2	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития силы	Прыжковые упражнения
28-29	Опорные прыжки (прыжок согнув ноги, прыжок боком)	2	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития силы	
<b>Тема 4. Спортивные игры</b>		<b>14</b>				
<b>Тема 4.1. Футбол</b>		<b>6</b>				
30-31	Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра	2	Текущий	Практическое занятие	Выучить правила игры и ТБ	Занятия дополнительными видами спорта
32-33	Удары головой на месте и в прыжке. Учебная игра	2	Текущий	Практическое занятие	Игровые элементы с ф/мячом	Игровые элементы с мячом
34	Тактика игры в защите и в	1	Текущий	Практическое	Упражнение для	Отработка приемов в домашних

	нападении. Учебная игра			занятие	развития реакции	условиях
35	Ведение мяча. Передачи мяча. Учебная игра	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнение для развития реакции	Бег без учета времени
<b>Тема 4.2. Волейбол</b>		<b>8</b>				
36	Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития гибкости	Изучить по учебнику правила и ТБ
37	Исходное положение (стойки), перемещение, подачи (верхняя прямая подача, нижняя подача). Учебная игра	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития мышц спины	Отработка приемов в домашних условиях
38-39	Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития мышц живота	Составлении проведение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств
40-41	Прием мяча (одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе). Учебная игра	2	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития гибкости	Занятия дополнительными видами спорта
42-43	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Учебная игра	2	Текущий	Практическое занятие	Упражнения со скакалкой	Игровые элементы с мячом
<b>Тема 5. Виды спорта по выбору</b>		<b>6</b>				
<b>Тема 5.1. Атлетическая гимнастика</b>		<b>6</b>				
44	Круговая тренировка на 8 станциях без предметов	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения со скакалкой	Занятия дополнительными видами спорта
45	Упражнения с гантелями разного веса (на основные группы мышц верхней части туловища)	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития силы	Отработка упражнений в домашних условиях
46	Упражнения с эспандерами (на основные группы мышц нижней части туловища)	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития реакции	Составлении проведение комплекса упражнений на развитие силовых качеств
47-48	Круговая тренировка на 8 станциях (с использованием гантелей, эспандеров, набивных	2	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития силы	Составлении проведение комплекса упражнений на развитие силовых качеств

	мячей)					
49	<b>Дифференцированный зачет</b>	1	Текущий	Практическое занятие	Упражнения для развития силы	

\* **Разделы Лыжная подготовка и Плавание** заменяется другими разделами программы ввиду отсутствия лыжной базы и бассейна. Данные изменения учитываются при составлении КТП

### 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<i>Теоретическая часть</i>	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
<i>Практическая часть</i>	

<p><b>Учебно-методические занятия</b></p>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<p><b>Учебно-тренировочные занятия</b></p>	
<p>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): 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); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
<p>2. Гимнастика</p>	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
<p>3. Спортивные игры</p>	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>

Виды спорта по выбору	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
1. Ритмическая гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля
3. Спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности
4. Настольный теннис	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности



#### **4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала.

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.), маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири 16 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, приборы для измерения давления, стол теннисный, сетка для теннисного стола, ракетки, мячи для настольного тенниса и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, 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, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры.

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

## 5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Для студентов

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2015.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. —М., 2017.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.—М.,2017.
4. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2016.
- 5.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017.
6. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

### Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (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, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413".
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука 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».

5. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-3).

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

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

8. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

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

### **Интернет-ресурсы**

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

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

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

4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

5. [www.chpk.ru](http://www.chpk.ru) (научно-методический журнал «Физическая культура в школе»).

## Приложения

### Оценка уровня физических способностей обучающихся

### Приложение 1

№ 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 310 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, количество 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

*Приложение 2*

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебных отделений**

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 гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебных отделений**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3´10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

*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.
- Уметь составлять 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 (терренкура, кроссовой подготовки).
- 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 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);
  - поднятие 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.

