

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
"ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ № 58 р.п. Юрты"  
(ГБПОУ ПУ № 58 р.п.Юрты)



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ ПУ № 58 р.п. Юрты  
Л. М. Бунис

26 июня 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОДБ.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

<i>профессия СПО</i>	23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей
<i>профиль</i>	Технический
<i>цикл дисциплины</i>	Общеобразовательный

р.п. Юрты, 2020 г.

Рассмотрена и одобрена МС  
Протокол № 5  
26 июня 2020 г.  
668- /Н. А. Савченко

Согласовано:  
Заместитель директора по УТР  
О.В. Савицкая О.В. Савицкая

Автор-составитель: Масалёв А.А., преподаватель ГБПОУ ПУ № 58 р.п.  
Юрты

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования на основе требований к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 (с изменениями и дополнениями), письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), учебного плана по профессии среднего профессионального образования (далее - СПО) 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, входящей в укрупненную группу профессий СПО – укрупненная группа (23) – Техника и технологии наземного транспорта.

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## *1.1. Область применения программы*

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, входящей в укрупненную группу профессий СПО – укрупненная группа (23) – Техника и технологии наземного транспорта.

## *1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:*

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и 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 Министерства образования науки России от 17.03.2015 № 06-259).

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

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.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на 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.

*1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:*

максимальной учебной нагрузки обучающегося **171** час,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **171** час.

*1.6 Использование активных форм проведения занятий для формирования и развития результатов обучения (личностных, метапредметных, предметных)*

Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Формы и методы обучения
<b>Личностные:</b>	
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
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;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
формирование навыков сотрудничества со сверстниками,	практическая работа, контрольная работа,

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
готовность к служению Отечеству, его защите.	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
<b>Метапредметные:</b>	
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;	междисциплинарное обучение, опережающая самостоятельная работа
готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	Подготовка и защита групповых и индивидуальных проектов, задания по поиску и отбору информации из различных источников, в том числе Интернета
освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	междисциплинарное обучение, опережающая самостоятельная работа
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;	Подготовка и защита групповых и индивидуальных проектов, задания по поиску и отбору информации из различных источников, в том числе Интернета
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	междисциплинарное обучение, опережающая самостоятельная работа
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;	Подготовка и защита групповых и индивидуальных проектов, задания по поиску и отбору информации из различных источников, в том числе Интернета
<b>Предметные:</b>	
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
владение современными технологиями укрепления и	практическая работа, контрольная работа,

сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
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).	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов	В том числе по курсам и семестрам					
		1 курс		2 курс		3 курс	
		1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем
Максимальная учебная нагрузка (всего)	171						
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171	34	56	34	47	-	-
в том числе:							
практические занятия	152	30	51	30	41	-	-
контрольные работы							
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация в форме зачета		3	3	3			
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета					ДЗ		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДБ.08 Физическая культура

Наименование разделов и тем дисциплины	№ учебного занятия	Наименование темы занятия, содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Уровень освоения
1	2	3		5	6
<b>1 курс 1 семестр – 34 часа</b>					
<b>Введение</b>			<b>1</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в ПУ	Содержание учебного материала		<b>1</b>		
	1	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	1	<i>Знание современного состояния физической культуры и спорта; оздоровительной системы физического воспитания; умение обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; умение владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i>	2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>9</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Теория	Содержание учебного материала		<b>9</b>	<i>Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); уметь выполнить технически грамотно (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. Сдать контрольные нормативы.</i>	2
	2	Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10м. Техника разгона, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250, 500 метров и челночном беге. Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольные упражнения в беге на 1000, 1500, 3000 метров. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	1		
<b>Тема 2.2.</b> Бег на короткие дистанции	3	Специальные беговые упражнения на скорость. Обучение техники низкого старта. Отработка старта, финиша. Совершенствование техники, тактики бега на короткие дистанции.	1		
	4	<b>Контрольная работа №1.</b> Сдача контрольных нормативов	1		
<b>Тема 2.3.</b> Бег на средние дистанции	5-6	<b>Практическое занятие № 5-6.</b> Специальные беговые упражнения на скорость. Отработка старта, финиша. Совершенствование техники, тактики бега на средние дистанции.	2		
<b>Тема 2.4.</b> Бег на длинные дистанции	7	Совершенствование техники, тактики бега на длинные дистанции.	1		
	8	<b>Контрольная работа № 2.</b> Сдача контрольных	1		



		нормативов.		
<b>Тема 2.5.</b> Метание гранаты	9-10	Совершенствование техники, тактики метания гранаты	2	
<b>Раздел 6. Спортивные игры (Волейбол)</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Волейбол теория	Содержание учебного материала		<b>8</b>	<p><i>Освоить основные игровые элементы; знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта; развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;</i></p> <p><i>развивать лично-коммуникативные качества: совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;</i></p> <p><i>развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.</i></p> <p><i>уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта; освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</i></p>
	11	Правила игры. Т/Б на занятиях.	1	
<b>Тема 6.2.</b> Волейбол практические занятия	12	Совершенствование техники подачи мяча. Варианты подачи мяча. Учебная игра в волейбол.	1	
	13-14	Совершенствование техники приема мяча. Учебная игра в волейбол.	2	
	15-16	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	2	
	17-18	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола.	2	
<b>Раздел 5. Гимнастика с основами атлетической гимнастики -8часов</b>				
<b>Тема 5.1.</b> Атлетическая гимнастика теория	Содержание учебного материала		<b>8</b>	<p><i>Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики; осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья; знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой;</i></p> <p><i>заполнять дневник самоконтроля</i></p>
	19	Т/Б на занятиях. Гимнастика с основами акробатики и атлетической гимнастики.	1	
<b>Тема 5.2.</b> Атлетическая гимнастика. Практические занятия.	20	Разучивание комплекса упражнений атлетической гимнастики.	1	
	21-22	Разучивание техники выполнения упражнений со штангой (жим, приседание и т.п.). Совершенствование техники отжимания.	2	
	23-24	Разучивание подъема силой в упор на перекладине. Учет техники в выходе силой на перекладине.	2	
	25	Комплекс атлетической гимнастики	1	
	26	<b>Контрольная работа № 3.</b> Сдача контрольных нормативов.	1	
<b>Раздел 6. Спортивные игры (Баскетбол) – 8 часов</b>				
<b>Тема 6.1.</b> Баскетбол. Теория	Содержание учебного материала		<b>8</b>	<p><i>Освоить основные игровые элементы; знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта; развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;</i></p> <p><i>развивать лично-коммуникативные качества: совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;</i></p> <p><i>развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.</i></p> <p><i>уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;</i></p>
	27	Правила игры. Т/Б на занятиях.	1	
<b>Тема 6.2.</b> Баскетбол. Практические занятия	28	Совершенствование техники ведения и передачи мяча	1	
	29-30	Совершенствование техники бросков по кольцу	2	
	31-32	Обучение тактическим действиям игроков в нападении. Учебная игра в баскетбол.	2	
	33-34	Обучение тактическим действиям игроков в защите. Учебная игра в баскетбол. Зачет	2	

				освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.
<b>І курс II семестр - 56 часов</b>				
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			<b>6</b>	
<b>Тема 4.1. Лыжная подготовка. Теория.</b>	Содержание учебного материала		<b>6</b>	Овладеть техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; преодолеть подъемы и препятствия; выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; сдать на оценку технику лыжных ходов; разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.; пройти дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знать правила соревнований, технику безопасности при занятиях лыжным спортом; уметь оказать первую помощь при травмах и обморожениях.
	35	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Попеременный двушажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Преодоления препятствий. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	
<b>Тема 4.2. Лыжная подготовка. Практические занятия.</b>	36	Разучивание техники попеременных лыжных ходов.	1	
	37-38	Разучивание техники попеременных лыжных ходов.	2	
	39-40	Прохождение дистанции до 5 км.	2	
<b>Раздел 5. Гимнастика с основами атлетической гимнастики</b>			<b>12</b>	
<b>Тема 5.1. Атлетическая гимнастика теория</b>	Содержание учебного материала		<b>12</b>	Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики; осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья; знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой; заполнять дневник самоконтроля
	41	Т/Б на занятиях. Гимнастика с основами акробатики и атлетической гимнастики.	1	
<b>Тема 5.2. Атлетическая гимнастика. Практические занятия</b>	42	Разучивание комплекса упражнений атлетической гимнастики.	1	
	43-44	Разучивание техники выполнения упражнений со штангой (жим, приседание и т.п.). Совершенствование техники отжимания.	2	
	45-46	Разучивание подъема силой в упор на перекладине. Учет техники в выходе силой на перекладине.	2	
	47-48	Комплекс атлетической гимнастики.	2	
	49-50	Комплекс атлетической гимнастики.	2	
	51	Комплекс атлетической гимнастики	1	
	52	<b>Контрольная работа № 3.</b> Сдача контрольных нормативов.	1	
<b>Раздел 6. Спортивные игры (Волейбол)</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 6.1. Волейбол. Практические занятия</b>	Содержание учебного материала		<b>10</b>	Освоить основные игровые элементы; знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта; развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; развивать лично-коммуникативные качества; совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых
	53-54	Совершенствование техники подачи мяча. Варианты подачи мяча. Учебная игра в волейбол.	2	
	55-56	Совершенствование техники приема мяча. Учебная игра в волейбол.	2	
	57-58	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	2	

	59-60	Совершенствование техники приема мяча. Учебная игра в волейбол.	2	<i>взаимодействий, быстрое принятие решений; развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность. уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта; освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</i>	
	61-62	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола.	2		
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			<b>10</b>		
<b>Тема 3.1.</b> Атлетическая гимнастика. Теория	Содержание учебного материала		<b>10</b>	<i>Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики; осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья; знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой; заполнять дневник самоконтроля</i>	
	63	Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Инструктаж по ТБ на уроках атлетической гимнастики.	1		
<b>Тема 3.2.</b> Атлетическая гимнастика. Практические занятия	64	Разучивание техники выполнения упражнений со штангой (жим, приседание и т.п.). Совершенствование техники отжимания.	1		
	65-66	Разучивание подъема силой в упор на перекладине. Учет техники в выходе силой на перекладине.	2		
	67-68	Комплекс атлетической гимнастики	2		
	69-70	Комплекс атлетической гимнастики	2		
	71-72	Комплекс атлетической гимнастики	2		
<b>Раздел 6. Спортивные игры (Баскетбол) - 10 часов</b>					
<b>Тема 6.1.</b> Баскетбол. Практические занятия.	Содержание учебного материала		<b>10</b>	<i>Освоить основные игровые элементы; знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта; развивать координационные способности, совершенствовать ориентацию в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; развивать личностно-коммуникативные качества: совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность. уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта; освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</i>	
	73-74	<b>Практическое занятие № 73-74.</b>	2		
	75-76	Совершенствование техники ведения и передачи мяча	2		
	77-78	Совершенствование техники бросков по кольцу	2		
	79-80	Обучение тактическим действиям игроков в нападении. Учебная игра в баскетбол.	2		
	81-82	Обучение тактическим действиям игроков в защите. Учебная игра в баскетбол.	2		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика часов</b>			<b>6</b>		
<b>Тема 2.2.</b> Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		<b>6</b>		
	83	Специальные беговые упражнения на скорость. Обучение техники низкого старта. Отработка старта, финиша. Совершенствование техники, тактики бега на короткие дистанции.	1	<i>Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «сгнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», переизаивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и</i>	2
	84	<b>Контрольная работа №1.</b> Сдача контрольных нормативов	1		2
<b>Тема 2.4.</b>	85-86	Совершенствование техники, тактики бега на длинные	2		2

Бег на длинные дистанции		дистанции. <b>Контрольная работа № 2.</b> Сдача контрольных нормативов.		700 г (юноши); толкание ядра. Сдать контрольные норматив	
	89-90	<b>Зачёт</b>	<b>2</b>		
<b>II курс III семестр – 34 часа</b>					
<b>Введение</b>			<b>1</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в ПУ	Содержание учебного материала		<b>1</b>	<i>Знание современного состояния физической культуры и спорта; оздоровительной системы физического воспитания; умение обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; умение владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i>	2
	91	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	1		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>9</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Теория	Содержание учебного материала		<b>9</b>		
	92	Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10м. Техника разгона, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250, 500 метров и челночном беге. Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольные упражнения в беге на 1000, 1500, 3000 метров. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	1	<i>Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», переагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Сдать контрольные нормативы.</i>	2
<b>Тема 2.2.</b> Бег на короткие дистанции	93	Специальные беговые упражнения на скорость. Обучение техники низкого старта. Отработка старта, финиша. Совершенствование техники, тактики бега на короткие дистанции.	1		
	94	<b>Контрольная работа №1.</b> Сдача контрольных нормативов	1		
<b>Тема 2.3.</b> Бег на средние дистанции	95-96	<b>Практическое занятие № 5-6.</b> Специальные беговые упражнения на скорость. Отработка старта, финиша. Совершенствование техники, тактики бега на средние дистанции.	2		
<b>Тема 2.4.</b> Бег на длинные дистанции	97	Совершенствование техники, тактики бега на длинные дистанции.	1		
	98	<b>Контрольная работа № 2.</b> Сдача контрольных нормативов.	1		
<b>Тема 2.5.</b> Метание гранаты	99-100	Совершенствование техники, тактики метания гранаты	2		

**Раздел 6 Спортивные игры(Волейбол) -8 часов**

<b>Тема 6.1.</b> Волейбол теория	Содержание учебного материала		<b>8</b>	<i>Освоить основные игровые элементы; знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта; развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;</i>	
	101	Правила игры. Т/Б на занятиях.	1		
<b>Тема 6.2.</b> Волейбол практические занятия	102	Совершенствование техники подачи мяча. Варианты подачи мяча. Учебная игра в волейбол.	1		<i>развивать лично-коммуникативные качества: совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.</i>
	103-104	Совершенствование техники приема мяча. Учебная игра в волейбол.	2		
	105-106	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	2		
	107-108	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола.	2	<i>уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта; освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</i>	

**Раздел 5. Гимнастика с основами атлетической гимнастики –8 часов**

<b>Тема 5.1.</b> Атлетическая гимнастика теория	Содержание учебного материала		<b>8</b>	<i>Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики; осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья; знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой; заполнять дневник самоконтроля</i>
	109	Т/Б на занятиях. Гимнастика с основами акробатики и атлетической гимнастики.	1	
<b>Тема 5.2.</b> Атлетическая гимнастика. Практические занятия	110	Разучивание комплекса упражнений атлетической гимнастики.	1	
	111-112	Разучивание техники выполнения упражнений со штангой (жим, приседание и т.п.). Совершенствование техники отжимания.	2	
	113-114	Разучивание подъема силой в упор на перекладине. Учет техники в выходе силой на перекладине.	2	
	115	Комплекс атлетической гимнастики	1	
	116	<b>Контрольная работа № 3.</b> Сдача контрольных нормативов.	1	

**Раздел 6. Спортивные игры (Баскетбол) –8 часов**

<b>Тема 6.1.</b> Баскетбол. Теория	Содержание учебного материала		<b>8</b>	<i>Освоить основные игровые элементы; знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта; развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;</i>	
	117	Правила игры. Т/Б на занятиях.	1		
<b>Тема 6.2.</b> Баскетбол. Практические занятия	118	Совершенствование техники ведения и передачи мяча	1		<i>развивать лично-коммуникативные качества: совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.</i>
	119-120	Совершенствование техники бросков по кольцу	2		
	121-122	Обучение тактическим действиям игроков в нападении. Учебная игра в баскетбол.	2		
	123-124	Обучение тактическим действиям игроков в защите. Учебная игра в баскетбол. Зачет	2		
				<i>уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта; освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</i>	

**II курс IV семестр - 47 часов**

**Раздел 4. Лыжная подготовка 10 часов**

<b>Тема 4.1.</b> Лыжная подготовка. Теория	Содержание учебного материала		<b>4</b>	<i>Овладеть техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; преодолеть подъемы и препятствия; выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; сдать на оценку технику лыжных ходов; разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.; пройти дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знать правила соревнований, технику безопасности при занятиях лыжным спортом; уметь оказать первую помощь при травмах и обморожениях.</i>
	125	Одновременные и попеременные лыжные ходы. Попеременный двушажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Преодоления препятствий. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	
<b>Тема 4.2.</b> Лыжная подготовка. Практические занятия.	126	Разучивание техники попеременных лыжных ходов.	1	
	127-128	Прохождение дистанции до 5 км.	2	
<b>Раздел 5. Гимнастика с основами атлетической гимнастики - 12 часов</b>				
<b>Тема 5.1.</b> Атлетическая гимнастика теория	Содержание учебного материала		<b>12</b>	<i>Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики; осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья; знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой; заполнять дневник самоконтроля</i>
	129	Т/Б на занятиях. Гимнастика с основами акробатики и атлетической гимнастики.	1	
<b>Тема 5.2.</b> Атлетическая гимнастика. Практические занятия	130	Разучивание комплекса упражнений атлетической гимнастики.	1	
	131-132	Разучивание техники выполнения упражнений со штангой (жим, приседание и т.п.). Совершенствование техники отжимания.	2	
	133-134	Разучивание подъема силой в упор на перекладине. Учет техники в выходе силой на перекладине.	2	
	135-136	Комплекс атлетической гимнастики.	2	
	137-138	Комплекс атлетической гимнастики.	2	
	139	Комплекс атлетической гимнастики	1	
141	<b>Контрольная работа № 3.</b> Сдача контрольных нормативов.	1		
<b>Раздел 6. Спортивные игры (Волейбол) - 8 часов</b>				
<b>Тема 6.1.</b> Волейбол. Практические занятия	Содержание учебного материала		<b>8</b>	<i>Освоить основные игровые элементы; знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта; развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; развивать личностно-коммуникативные качества: совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;</i>
	141-142	Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча. Учебная игра в волейбол.	2	
	143-144	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	2	
145-146	Совершенствование техники приема мяча. Учебная игра в волейбол.	2		

	147-148	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола.	2	<i>развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность. уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта; освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</i>	
<b>Раздел 6. Спортивные игры(Баскетбол) - 8 часов</b>					
<b>Тема 6.1.</b> Баскетбол. Практические занятия	Содержание учебного материала		<b>8</b>	<i>Освоить основные игровые элементы; знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта; развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; развивать лично-коммуникативные качества: совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность. уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта; освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</i>	
	149-150	Совершенствование техники ведения и передачи мяча	2		
	151-152	Совершенствование техники бросков по кольцу	2		
	153-154	Обучение тактическим действиям игроков в нападении. Учебная игра в баскетбол.	2		
	155-156	Обучение тактическим действиям игроков в защите. Учебная игра в баскетбол.	2		
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка - 8 часов</b>					
<b>Тема 3.1.</b> Атлетическая гимнастика. Теория	Содержание учебного материала		<b>8</b>	<i>Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики; осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья; знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой; заполнять дневник самоконтроля</i>	
	157	Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Инструктаж по ТБ на уроках атлетической гимнастики.	1		
<b>Тема 3.2.</b> Атлетическая гимнастика. Практические занятия	158	Разучивание техники выполнения упражнений со штангой (жим, приседание и т.п.). Совершенствование техники отжимания.	1		
	159-160	Комплекс атлетической гимнастики	2		
	161-162	Комплекс атлетической гимнастики	2		
	163-164	Комплекс атлетической гимнастики	2		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика -7 часов</b>					
<b>Тема 2.2.</b> Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		<b>4</b>	<i>Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», переизагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Сдать контрольные нормативы.</i>	2
	165	Специальные беговые упражнения на скорость. Обучение техники низкого старта. Отработка старта, финиша. Совершенствование техники, тактики бега на короткие дистанции.	1		
	166	<b>Контрольная работа №1.</b> Сдача контрольных нормативов	1		
<b>Тема 2.4.</b> Бег на длинные дистанции	167-168	Совершенствование техники, тактики бега на длинные дистанции. <b>Контрольная работа № 2.</b> Сдача контрольных нормативов.	2		
	169-171	<b>Дифференцированный зачёт</b>	<b>3</b>		

<b>Всего</b>	<b>171</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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Спортивный зал» и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование учебного кабинета: рабочая доска, наглядные пособия (учебники, плакаты, карточки, адаптированные конспекты, тестовый материал, индивидуальные карты мониторинга учебных знаний).

Технические средства обучения: мультимедийный проектор, ноутбук.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

*Открытый стадион широкого профиля:*

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

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

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

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

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

### *3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы*

Для обучающихся

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник И.С.Барчуков; под общ.ред. Г.В.Барчуковой. – М.: 2011
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. – М.: 2010
3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. – М.: 2010
5. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : 2010
6. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, 7. С.С.Егоров и др.); под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. – М.: 2010

Для преподавателей

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. 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).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413. Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.06.2012 N 24480.
3. Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645 « О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
4. 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).
5. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013
6. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д, 2010
7. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие /
8. В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М.: 2010
9. Литвинов А. А., Козлов А.В. ,Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М.: 2014
10. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании. Учебное пособие.– Тюмень, 2010

11. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014

12. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М. : 2013

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

– СПб.: 2010

Интернет ресурсы

1. <http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации  
<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

2. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Официальный сайт Олимпийского комитета России  
<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Личностные:</b>	
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
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;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
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;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения,

	индивидуальное творческое задание
готовность к служению Отечеству, его защите.	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
<b>Метапредметные:</b>	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
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;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
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;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
<b>Предметные:</b>	
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание
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).	практическая работа, контрольная работа, проверка конспектов, устный фронтальный опрос, тест, эссе, устные сообщения, индивидуальное творческое задание

## Оценка уровня физических способностей обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3 × 10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	и выше 18	13–15	6

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

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

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессии профессионального образования.

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

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

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессии профессионального образования.



## **Требования к результатам обучения обучающихся 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 составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
  - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
  - Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
  - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
  - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
  - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
  - Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
  - Уметь выполнять упражнения:
    - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
    - подтягивание на перекладине (юноши);
    - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
    - прыжки в длину с места;
    - бег 100 м;
    - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
    - тест Купера — 12-минутное передвижение;
    - плавание — 50 м (без учета времени);
    - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

***Дополнения и изменения к рабочей программе на учебный год***

*Дополнения и изменения к рабочей программе на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год по дисциплине \_\_\_\_\_.*

*В рабочую программу внесены следующие изменения:*

---

---

---

---

---

*Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании МО*

*« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. (протокол № \_\_\_\_\_).*

*Руководитель МО \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /*