

**Приложение IV.7.**  
к ООП по специальности 13.02.07  
Электроснабжение (по отраслям)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2020 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по  
учебной работе

Н.Ю.Шитикова

06 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»), протокол №3 от 21 июля 2015г.

**Разработчик:**

Яковенко В.В., - руководитель физического воспитания ТТЖТ – филиала РГУПС.

**Рецензенты:**

Буров А.В., преподаватель ТТЖТ – филиала РГУПС.

Бондаренко О.И., директор ДЮСШ «Виктория» г. Тихорецк.

Рекомендована цикловой комиссией № 2 «Общеобразовательных дисциплин».

Протокол заседания № 10 от 20 июня 2020 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. ТЕМАТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ**

### **ПРИЛОЖЕНИЯ**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения Программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

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

Дисциплина входит в учебный цикл общеобразовательных учебных дисциплин.

## 1.3. Результаты освоения дисциплины:

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

### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивости мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно – смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

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

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых 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 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).

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 117 часов.

В том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузки обучающегося – 117 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
В том числе:	
теоретические	<b>15</b>
практические занятия	<b>100</b>
Промежуточная аттестация в 1 семестре в форме зачета	
Итоговая аттестация во 2 семестре в форме дифференцированного зачета	<b>2</b>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>	<b>Лекционные занятия</b>	<b>15</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни	<b>Содержание учебного материала</b>  Современное состояние физической культуры и спорта. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	1
<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом	2	1



	по результатам показателей контроля.		
Учебно-методические занятия		11	
<b>Тема 1.3.</b> Простейшие методики самооценки работоспособности. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	<p>Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</li> <li>2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</li> <li>3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</li> <li>4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</li> <li>5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</li> <li>6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.</li> <li>7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</li> <li>8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).</li> <li>9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</li> </ol>	2	1
<b>Тема 1.4.</b> Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения функционального развития организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	2	1

гигиенической и профессиональной направленности			
<p><b>Тема 1.5.</b> Гимнастика в спорте высших достижений</p>	<p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	1	1
<p><b>Тема 1.6.</b> Теоретические основы методики проведения занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Методика составления и проведения комплексов утренней гимнастики.</p>	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий ФК и С.</p> <p>Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленностью, их формы и содержание.</p> <p>Особенности самостоятельных занятий в зависимости от возраста и пола. Планирование и управление самостоятельными занятиями.</p> <p>Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленностью.</p> <p>Самоконтроль за эффективностью занятий.</p> <p>Гигиена самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p>	2	1

<p><b>Тема 1.7.</b> Теоретические основы судейства спортивных игр. Специфика правил игр.</p>	<p>Тактика игры – теоретические основы и совокупность тактических действий-индивидуальных и коллективных (групповых и командных), направленных на достижение победы над соперником. Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами теории и тактики спортивных игр.</p> <p>Специфика правил игр.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наличие специфического результата – выигрыша.</li> <li>2. Наличие формулированных правил</li> <li>3. Игры с правилами – всегда совместная деятельность.</li> <li>4. Развертывается циклично.</li> <li>5. Отношение между участниками – соперничество.</li> </ol>	4	1
<p><b>Раздел 2.</b> <b>Практическая часть</b></p>	<p><b>Учебно-тренировочные занятия</b></p>	<b>100</b>	
<p><b>Тема 2.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>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), 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 (юноши, девушки). Кроссовая подготовка.</p>	<b>24</b>	3
<p><b>Тема 3.</b> Гимнастика</p>	<p>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 на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	<b>8</b>	3

<p><b>Тема 4.</b> Плавание</p>	<p>Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.</p>	<p>12</p>	<p>3</p>
<p><b>Тема 5.</b> Спортивные игры</p>	<p><b>Практические занятия</b></p>	<p>24</p>	
<p><b>Тема 5.1.</b> Футбол</p>	<p>Ведение мяча. Игра в парах. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Удар по воротам. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Двусторонняя игра.</p>	<p>8</p>	<p>3</p>
<p><b>Тема 5.2.</b> Волейбол</p>	<p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, 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-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Игра в тройках. Разыгрывание мяча. Подача мяча и виды подач. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Двусторонняя игра.</p>	<p>8</p>	<p>3</p>
<p><b>Тема 5.3.</b> Баскетбол</p>	<p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Выполнение штрафных бросков. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Двусторонняя игра.</p>	<p>8</p>	<p>3</p>
<p><b>Тема 6.</b> Виды спорта по выбору</p>	<p><b>Практические занятия</b></p>	<p>32</p>	

<b>Тема 6.1.</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	<b>16</b>	<b>3</b>
<b>Тема 6.2.</b> Спортивная аэробика	Комбинации из спортивно-гимнастических акробатических элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимания в упоре лежа, кувырки вперед и назад, падения в упор лежа, перевороты назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток.	<b>16</b>	<b>3</b>
<b>Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>	
<b>ВСЕГО</b>		<b>117</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный ( узнавание ранее изученных объектов и свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

**Календарный график часов и тем по физической культуре  
для первых курсов всех специальностей на 2020-2021 учебный год**

№ п/п	Темы	Всего	Практические занятия	Лекционные занятия	1 курс			
					1 сем.		2 сем.	
					пр.	лекц	пр.	лекц
<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>		<b>15</b>		<b>4</b>				
1.1.	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни	2		2		2		
1.2.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2		2				2
Учебно – методические занятия		<b>11</b>		<b>11</b>				
1.3.	Простейшие методики самооценки работоспособности. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	2		2				2
1.4.	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности	2		2		2		
1.5.	Гимнастика в спорте высших достижений	1		1		1		
1.6.	Теоретические основы методики проведения занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Методика составления и проведения комплексов утренней гимнастики.	2		2		2		
1.7.	Теоретические основы судейства спортивных игр. Специфика правил игр.	4		4				4
<b>Раздел 2. Практический раздел</b>			<b>100</b>		<b>44</b>		<b>56</b>	
	Учебно-тренировочные занятия		<b>100</b>		<b>44</b>		<b>56</b>	
2.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		24		10		14	
3.	Гимнастика		8		4		4	
4.	Плавание		12		12			
5.	<b>Спортивные игры</b>		<b>24</b>		<b>12</b>		<b>12</b>	
5.1.	Футбол		8		4		4	

5.2.	Волейбол		8		4		4	
5.3.	Баскетбол		8		4		4	
6.	<b>Виды спорта</b>		<b>32</b>		<b>6</b>		<b>26</b>	
6.1.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах		16		2		14	
6.2.	Спортивная аэробика		16		4		12	
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>				<b>2</b>	
<b>Учебная нагрузка</b>		<b>117</b>	<b>117</b>			<b>51</b>	<b>66</b>	

### **3. Условия реализации дисциплины.**

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

Реализация дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, плавательного бассейна, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосами препятствий.

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- перекладина для подтягивания, маты гимнастические, канат для перетягивания, легкоатлетические барьеры, скакалки, обручи, мячи для метания;

- Электронное табло, баскетбольные рамы, баскетбольные щиты, баскетбольные кольца, баскетбольные сетки, баскетбольные мячи, волейбольные стойки, волейбольные сетки, волейбольные мячи, мини – футбольные ворота, мини – футбольные сетки, мини – футбольные мячи, секундомеры, свистки, столы для настольного тенниса, теннисная пушка, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса;

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, футбольные ворота, футбольные сетки, футбольные мячи, волейбольная площадка, волейбольные стойки, волейбольная сетка, волейбольные мячи, площадка для стрит бола, баскетбольная стойка, баскетбольный щит, баскетбольное кольцо, баскетбольные мячи, полоса препятствий, шведская стенка, брусья параллельные, уличные тренажеры, яма для прыжков в длину, теннисный корт, учебные гранаты и мячи для метания.



Тренажерный зал:

- тренажеры, штанги, гантели, гири, оборудование и инвентарь для подготовки и сдачи нормативов ГТО.

Плавательный бассейн, оборудование и инвентарь: раздевалки, душевые кабины. Хронометры, плавательные доски, спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги и т.п.).

Организация учебного пространства в соответствии с нуждами обучающихся: места для переодевания в спортивную форму, душ.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением; выход в интернет.

### **3.2. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению**

#### **3.2.1. Основная литература**

1. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д.С. Алхасов. –М: Издательство Юрайт, 2017. – 191с. – (Серия:Профессиональное образование).

– ISBN 978-5-534-06071-3. – Режим доступа :[www.biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606](http://www.biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606).

2. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]: учеб. для студ. учреждений СПО / А. А. Бишаева. - М.: Академия, 2015. - 304 с. - (Профессиональное образование).

#### **3.2.2. Дополнительная литература**

1. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 461 с. — (Серия : Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-05784-3. — Режим доступа :[www.biblio-online.ru/book/FC84B8CA-A2DE-4B68-83FF-963AD1B8AFF9](http://www.biblio-online.ru/book/FC84B8CA-A2DE-4B68-83FF-963AD1B8AFF9).

### 3.2.3. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учеб. пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-2-olimpiyskie-zimnie-igry-429816](http://www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-2-olimpiyskie-zimnie-igry-429816)
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учеб. пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igry-olimpiad-442509](http://www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igry-olimpiad-442509)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В приложениях к рабочей программе учебной дисциплины «Физическая культура» представлены требования к оценке физической подготовленности и двигательных умений обучающихся.

<b>Результаты обучения (усвоенные знания, освоенные умения)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.</b>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- современное состояние физической культуры и спорта.</li><li>- оздоровительные системы физического воспитания.</li><li>- информацию о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» ГТО.</li><li>- формы и содержание физических упражнений;</li><li>- основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену;</li><li>- использование и оценку показателей функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</li><li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul>	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- практические задания по работе с информацией</li><li>- домашние задания проблемного характера</li></ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</li><li>- организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</li><li>- вносить коррекцию в содержание занятий физическими упражнениями.</li><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li><li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li></ul>	<p><u>Методы оценки результатов:</u></p> <p>практические занятия, устный опрос, исследовательская работа. Выполнение контрольных нормативов и тестовых заданий (сила, скорость, гибкость, выносливость, прыгучесть), дифференцированный зачет.</p>

## 5.ТЕМАТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

<b>1. Легкая атлетика</b>
1.1. Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции
1.2. Развитие быстроты. Бег на средние дистанции
1.3. Развитие техники эстафетного бега
1.4. Развитие техники метания гранаты
<b>2. Плавание</b>
2.1. Развитие техники плавания способом кроль на груди
2.2. Развитие техники плавания способом кроль на спине
2.3. Развитие техники плавания способом брасс
2.4. Развитие техники старта: из воды, с тумбочки
<b>3.Атлетическая гимнастика</b>
3.1. Развитие мышц плечевого пояса
3.2. Развитие мышц ног
3.3. Развитие мышц брюшного пресса и спины
3.4. Развитие силы
<b>4.Спортивные игры</b>
<b>4.1. Футбол</b>
4.1.1 Развитие техники владения мячом
4.1.2. Развитие техники игры в нападении
4.1.3. Развитие выносливости при занятиях футболом
<b>4.2.Волейбол</b>
4.2.1. Развитие техники передач мяча «сверху и снизу»
4.2.2. Развитие техники приема мяча «сверху и снизу»
4.2.3. Развитие техники нападающего удара в волейболе
4.2.4. Развитие техники блокирования мяча
<b>4.3.Баскетбол</b>
4.3.1. Развитие техники ведения мяча
4.3.2. Развитие техники штрафных бросков
4.3.3. Развитие техники бросков мяча в корзину в движении

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1

### Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	16-17	4.4	5.1	5.2	4.8	5.9	6.1
2.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16-17	7.3	8.0	8.2	8.4	9.3	9.7
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16-17	230	210	195	210	190	160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16-17	1500	1300	1100	1300	1050	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16-17	15	12	5	20	14	7
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16-17	12	10	4	18	15	6

## Приложение 2

### Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000м(мин,с)	12.30	14.00	б/вр.
2.Плавание 50м (мин,с)	45.00	52.00	б/вр.
3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5.Бросок набивного мяча 2кг. из-за головы (м)	9.5	7.5	6.5
6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8.Координационный тест – челночный бег 3x10м (с)	7.3	8.0	8.3
9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. упражнения на гибкость – наклон вперед из положения стоя (см)	13	10	5

### Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000м(мин,с)	11.00	13.00	б/вр.
2.Плавание 50м (мин,с)	1.00	1.20	б/вр.
3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4.Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
5.Бросок набивного мяча 1кг. из-за головы (м)	10.5	6.5	5.0
6.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7.Сгибание и разгибание рук в упоре от пола(количество раз)	18	15	10
8.Координационный тест – челночный бег 3x10м (с)	8.4	9.3	9.7
10. упражнения на гибкость – наклон вперед из положения стоя (см)	20	16	7

## Приложение 3

### Требования к результатам обучения студентов

1. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Владеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании.
4. Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
6. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовой подготовки, плавании).
7. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
8. Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
9. Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
10. Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа;
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100м;
  - бег: юноши – 3км., девушки – 2км., (без учета времени);
  - тест Купера – 12-минутное передвижение;
  - плавание – 50м. (без учета времени).