


Областное государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Димитровградский технический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по НМР

ОГБПОУ ДТК

 А.С. Пензин

« 04 » 09 20 20 г.

## ***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***

*общеобразовательного цикла*

### ***ОУД.11. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

*по профессии*

*15.01.32 «Оператор станков с программным управлением»*

Димитровград  
2020

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с примерной программой дисциплины «Физическая культура». Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»). Регистрационный № 383 от 23 июля 2015 г.

**Организация-разработчик:** областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Димитровградский технический колледж»

РАССМОТРЕНО  
на заседании цикловой комиссии  
«Математические, общие  
естественнонаучные и спортивные  
дисциплины»

Протокол заседания ЦК № 1  
от «01» сентября 2020 г

РЕКОМЕНДОВАНО  
научно-методическим советом  
ОГБПОУ ДТК

Протокол № 1  
от «01» сентября 2020 г

**Разработчик:** Хохлова О.В. - преподаватель ОГБПОУ ДТК  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы.

Программа может быть использована при проведении занятий в структуре дополнительного образования.

**1.2. Место дисциплины** в структуре основной профессиональной образовательной программы учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общеобразовательному циклу.

## 1.3. Цели и задачи учебной 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 специальным специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально 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.

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

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

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

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

- приобретение личного опыта творческого использования 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 и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

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

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

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

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

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

- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в

познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

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

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических 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 разных источников;

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

- умения использовать средства информационных и коммуникативных 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. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:**

Объем обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося — 171 час.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>
в том числе:	
практические занятия	171
контрольная работа	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета ( 4 семестр)</b>	

## 2.2. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Количество часов	Уровень освоения
1	2	3	4
		1	1
<b>Раздел 1</b>	<b>Практическая часть</b>		
<b>Тема 1.1 Легкая атлетика</b>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b></p> <p><b>Предметные:</b></p> <p style="padding-left: 20px;"><b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> <p style="padding-left: 20px;"><b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях легкой атлетикой,</li> <li>- технику выполнения легкоатлетических упражнений.</li> </ul> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Кроссовая подготовка</p> <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции</p> <p>Бег 60 метров. Метание гранаты.</p> <p>Метание гранаты</p> <p>Прыжок в длину с разбега</p> <p>Прыжок в длину с места</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках.</p>	24	2-3
<b>Тема 1.2. Полоса препятствий</b>	<b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b>	14	2



	<p><b>Предметные:</b></p> <p><b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> <p><b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях на полосе препятствий,</li> <li>- технику выполнения упражнений.</li> </ul> <p><b>Содержание учебного материала</b></p>		
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		
	Правила прохождения полосы препятствий	2	
	Изучение умения преодоления полосы препятствий.	4	
	Преодоление полосы препятствий	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках.		
<p><b>Тема 1.3. Гимнастика с элементами акробатики</b></p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b></p> <p><b>Предметные:</b></p>	<p><b>14</b></p>	<p>2-3</p>

	<p><b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> <p><b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях гимнастикой</li> <li>- технику выполнения гимнастических упражнений.</li> </ul> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Соблюдать меры безопасности; обращаться со спортивными снарядами; выполнять контрольные нормативы. Меры безопасности при выполнении упражнений; влияние физических упражнений на организм человека, правила оказания первой доврачебной помощи.</p>		
	Изучение комплекса общеразвивающих упражнений.	2	
	Специально-беговые упражнения.	4	
	Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах.	4	
	Акробатические упражнения. Подтягивание на высокой перекладине.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках.		
<b>Тема 1.4. Атлетическая</b>	<b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b>	<b>12</b>	<b>2-3</b>
	<b>Предметные:</b>		

<b>гимнастика</b>	<p><b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> <p><b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях гимнастикой</li> <li>- технику выполнения гимнастических упражнений.</li> </ul> <p><b>Содержание учебного материала</b></p>		
	Соблюдать меры безопасности; обращаться со спортивными снарядами; выполнять контрольные нормативы. Меры безопасности при выполнении силовых упражнений; способы выполнения упражнений с тяжестями; порядок выполнения толчка 2-х гирь, влияние физических упражнений на организм человека, правила оказания первой доврачебной помощи.		
	Изучение комплексов силовых упражнений.	4	
	Развитие абсолютной силы мышц ног, рук, туловища	4	
	Изучение и совершенствование техники толчка 2-х гирь (юноши), сгибание и разгибание туловища за 30 сек. (девушки).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках.		
	<b>Тема 1.5. Спортивные игры:</b>	<b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b>	<b>21</b>

<p><b>волейбол.</b></p>	<p><b>Предметные:</b>  <b>должен уметь:</b>  - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  <b>должен знать:</b>  - правила соревнований по волейболу  - технику безопасности спортивных игр  - технику выполнения основных игровых элементов</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p>		
<p><b>Тема 1.6. Борьба спортивная</b></p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b>  <b>Предметные:</b>  <b>должен уметь:</b>  - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  <b>должен знать:</b>  - правила соревнований по спортивной борьбе  - технику безопасности спортивных игр  - технику выполнения основных игровых элементов</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>18</b></p>	<p>2-3</p>
	<p>Техника игры в волейбол в нападении</p>	<p>4</p>	
	<p>Техника игры в волейбол в защите</p>	<p>4</p>	
	<p>Тактика игры в волейбол в нападении</p>	<p>6</p>	
	<p>Тактика игры в волейбол в защите</p>	<p>7</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках</p>		
	<p>Приемы самостраховки</p>	<p>2</p>	
	<p>Прием задержания. Загиб руки за спину рывком.</p>	<p>2</p>	
	<p>Удары руками, ногами и защита от них.</p>	<p>4</p>	

	Приемы освобождения от захватов, передняя задняя подножка	4	
	Падения. Перекаты. Техника бросков.	2	
	Учебные схватки.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках		
<b>Тема 1.7. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b> <b>Предметные:</b> <b>должен уметь:</b> - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <b>должен знать:</b> - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений.	<b>14</b>	2-3
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Соблюдать меры безопасности; обращаться со спортивными снарядами; выполнять контрольные нормативы. Меры безопасности при выполнении силовых упражнений; способы выполнения упражнений с тяжестями; порядок выполнения толчка 2-х гирь, влияние физических упражнений на организм человека, правила оказания первой доврачебной помощи.		
	Развитие абсолютной силы мышц ног, рук, туловища.	6	
	Совершенствование техники толчка 2-х гирь (юноши).	4	
	Работа с использованием отягощений (гири, штанга, тренажеры и другие).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках.		

<b>Тема 1.8. Спортивные игры: волейбол.</b>	<b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b> <b>Предметные:</b> <b>должен уметь:</b> - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; <b>должен знать:</b> - правила соревнований по волейболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов <b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	2-3
	Техника игры в волейбол в нападении	4	
	Техника игры в волейбол в защите	4	
	Тактика игры в волейбол в нападении	6	
	Тактика игры в волейбол в защите	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках.		
<b>Тема 1.9. Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b> <b>Предметные:</b> <b>должен уметь:</b> - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <b>должен знать:</b> - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений.	<b>12</b>	2-3

	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Соблюдать меры безопасности; обращаться со спортивными снарядами; выполнять контрольные нормативы. Меры безопасности при выполнении упражнений; влияние физических упражнений на организм человека, правила оказания первой доврачебной помощи.		
	Профессионально прикладная гимнастика.	6	
	Совершенствование техники прыжка через коня.	6	
	Перекладина высокая. Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор силой. Из размахивания назад соскок. Подтягивание.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках.		
<b>Тема 1.10 Легкая атлетика</b>	<b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b> <b>Предметные:</b> должен уметь:	<b>10</b>	2-3

	<p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><b>должен знать:</b></p> <p>- технику безопасности при занятиях легкой атлетикой,</p> <p>- технику выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p>		
	<p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p>		
	<p>Кроссовая подготовка. Бег до 3-х км..</p>	<p>2</p>	
	<p>.Совершенствование техники метания. Кроссовая подготовка.</p>	<p>2</p>	
	<p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков длину с разбега.</p>	<p>2</p>	
	<p>Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Метание гранаты.</p>	<p>2</p>	
	<p>Метание гранаты 700гр.</p>	<p>2</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках.</p>		
<p><b>Тема 1.11. Полоса препятствий</b></p>	<p><b>должен уметь:</b></p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><b>должен знать:</b></p> <p>- технику безопасности при занятиях на полосе препятствий,</p> <p>- технику выполнения упражнений.</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>12</b></p>	<p>2-3</p>



	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		
	Обучение способам и навыкам преодоления лабиринта , забора, разрушенного моста, разрушенной лестницы.	2	
	Совершенствование способов преодоления лабиринта , забора, разрушенного моста, разрушенной лестницы.	2	
	Обучение метания гранаты на точность, преодоления стенки , рукохода, прыжка через ров.	2	
	Совершенствование способов преодоления единой полосы препятствий.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках.		
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона.

##### Оборудование спортивного зала:

- волейбольная площадка (сетка, судейская вышка)
- баскетбольная площадка (щиты, кольца)
- шведская стенка
- гимнастические скамейки
- раздевалки с душевыми кабинами (мужская 2 душевые кабины, женская 2 душевые кабины)
- стойки и планка для прыжков в высоту
- футбольные ворота
- столы теннисные

##### Оборудование стадиона:

- Футбольное поле
- Футбольные ворота
- Площадка для стритбола (щиты, кольца)
- Беговой круг (250 метров)
- Беговая дорожка (100 метров)
- Сектор для метания гранаты
- Сектор для прыжков в длину
- Беговой круг по пересеченной местности (500 метров)

##### Спортивный инвентарь:

- гимнастические маты
- мячи баскетбольные
- мячи футбольные
- мячи волейбольные
- гранаты 700 гр., 500 гр.,
- секундомеры
- скакалки
- обручи
- компрессор для накачивания мячей
- ракетки теннисные
- шары теннисные
- спортивная форма для юношей и девушек (волейбольная, баскетбольная, футбольная, легкоатлетическая, наколенники волейбольные, бутсы футбольные, гетры футбольные)
- манишки
- манишки с номерами

- сигнальные флажки
- лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, крепление, палки

Приборы и устройства:

- Весы
- Ростомер
- Динамометр ручной
- Спирометр сухой
- Аппарат для измерения АД

Учебные наглядные пособия:

- методическая литература
- информационные стенды

Действующая нормативно-техническая и технологическая документация:

- правила техники безопасности и производственной санитарии;

Технические средства обучения:

- телевизор;
- DVD проигрыватель
- музыкальный центр

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

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

##### **Основные источники:**

[1] Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред.проф. заведений 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. – 336 с.

[2] Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ.ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2016. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).

[3] Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2010. – 176 с.

##### **Дополнительные источники:**

[1] Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 380 с.: ил. – (Высшее образование).

[2] Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 228 с.

[3] Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 4-е изд., – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

[4] Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

### **Интернет ресурсы:**

[1] Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

[2] Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

[3] Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

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

[5] Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

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

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков. Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
<b>Знания:</b>	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной

	<p>деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>
основ здорового образа жизни	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>

### Обязательные контрольные задания (упражнения, тесты)

Таблица 1.

Направленность задания	Юноши			Девушки		
	оценки					
	5	4	3	5	4	3
1. На скоростно-силовую подготовленность, - бег 100 м (сек)	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
2. На силовую подготовленность: - подтягивание на перекладине (количество раз)	11	9	8	-	-	-
- поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	-	-	-	40	30	25
3. На общую выносливость: - бег 3000 м (мин., сек)	15.00	16.00	17.00	-	-	-
- бег 2000 м (мин., сек)	-	-	-	10.10	11.40	12.40
Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	-	-	-	18.30	19.00	20.00
Бег на лыжах 5 км (мин., сек.)	27.00	29.00	31.00	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	340	375	340	300

Прыжки в длину с места (см)	240	232	225	180	170	160
Прыжки в высоту с разбега (см)	135	125	115	120	115	105
Метание гранаты 700 гр. (м)	32	26	22	-	-	-
Метание гранаты 500 гр. (м)	-	-	-	18	13	11
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	25	20	15	-	-	-
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от гимнастической скамейки (кол-во раз)	-	-	-	12	10	8

### Контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы.

1. Бег 100 м (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) – без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (юноши и девушки).
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (юноши и девушки).
7. Бег на лыжах без учета времени (девушки 2000 м, юноши 3000 м.)
8. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
9. Метание гранаты (юноши).

Студенты выполняют те контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.

### ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Таблица 2.

№ 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	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	и ниже 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	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже

		перекладине из вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	17	12	9-10	4	18	13-15	6
--	--	--	----	----	------	---	----	-------	---