

Областное государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Димитровградский технический колледж»

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***

***ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

*по специальности*

*08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений*

Димитровград  
2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности 08.02.01. «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений» (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.01.2018 N 2)

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

#### РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии  
«Дисциплины  
общепрофессионального цикла и  
профессиональные модули  
специальностей «Сварочное  
производство», «Строительство и  
эксплуатация зданий и сооружений»,  
а также адаптированных программ  
для лиц с ограниченными  
возможностями здоровья»  
Протокол заседания ЦК №10  
от «10» июня 2022 г

#### РЕКОМЕНДОВАНО

Научно-методическим советом  
ОГБПОУ ДТК  
Протокол № 5  
от «10» июня 2022 г

#### **Разработчик:**

Романовский А.А. - преподаватель ОГБПОУ ДТК

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) специалистов по строительству.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

Освоение рабочей программы учебной дисциплины возможно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

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

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В процессе освоения учебной дисциплины формируются следующие общие компетенции (ОК).

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирая типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

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

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

#### Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

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

Объем образовательной нагрузки – 168 час; в том числе

всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем - 168 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>Объем образовательной нагрузки</b>	<i>168</i>
<b>всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<i>168</i>
в том числе:	
<b>практические занятия</b>	<i>168</i>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Количество часов	Уровень усвоения	
1	2	3	4	
<b>Тема 1.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>		
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.			
	Контрольный норматив – бег 100 метров. Совершенствование техники прыжка в длину с разбегом способом «согнув ноги».		2	
	Контрольный норматив-метание гранаты, девушки 500 г, юноши 700 г.		2	
	Контрольный норматив – прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.		2	
<b>Тема 1.2 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>		
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.			
	Строевые упражнения: повороты направо, кругом на месте и в движении, размыкание и смыкание, и сведения. Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения на равновесие, прыжки через препятствие, прыжки вверх.		2	
Принцип составления и практическое выполнение комплексов производственной гимнастики: индивидуально и с группой. Принцип составления и практическое выполнение комплексов	2			

	<p>физкультурной паузы: индивидуально и с группой.</p> <p>Контрольный норматив:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание, хват сверху (юноши).</li> <li>- поднимание и опускание туловища из положения, лежа (девушки)</li> </ul>	2	
<b>Тема 1.3. Спортивные игры: волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	Совершенствование техники игры в волейбол в нападении: стойки, перемещения.	2	
	Совершенствование техники владения мячом в волейболе: подачи, передачи, нападающий удар. Двухсторонняя игра.	2	
	Совершенствование техники игры в волейбол в защите: стойки, перемещения.	2	
	Совершенствование техники владения мячом в волейболе: прием мяча, блокирование. Двухсторонняя игра.	2	
<b>Тема 1.4. Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	Совершенствование техники игры в баскетбол в нападении: перемещения, бег обычным шагом и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты.	2	
	Совершенствование техники владения мячом в баскетболе: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. Двухсторонняя игра.	2	
	Совершенствование техники игры в баскетбол в нападении: перемещения, бег обычным шагом и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты.	2	
	Совершенствование техники владения мячом в баскетболе: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. Двухсторонняя игра.	2	
Техника игры в баскетбол в защите: перемещении, броски в корзину, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом и противодействия в баскетболе: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, выравнивание и выбивание мяча, способы	2		



	<p>противодействия броскам в корзину. Двухсторонняя игра.</p> <p>Элементы тактики игры в баскетбол в защите: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении.</p> <p>Элементы тактики игры в баскетбол в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите.</p> <p>Двухсторонняя игра. Итоговое занятие. Выставление оценок.</p>	2	
<b>Тема 1.5. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: индивидуально, в парах, в группах с предметами и без, у стенки, со скамейкой. Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, равновесия, лазание по канату, подтягивания, поднимание и переноска груза, опорные прыжки, через препятствие.</p>	2	
<b>Тема 1.6. Спортивные игры: волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	Техника игры в волейбол в защите. Двусторонняя игра.	2	
	Техника игры в волейбол в нападении. Двухсторонняя игра. Элементы тактики игры в волейбол в защите и в нападении. Двухсторонняя игра.	2 2	
<b>Тема 1.7. Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	Техника игры в баскетбол в защите. Двухсторонняя игра.	2	
	Техника игры в баскетбол в нападении. Двухсторонняя игра.	2	
	Элементы тактики игры в баскетбол в защите и в нападении. Двухсторонняя игра.	2	
<b>Тема 1.8. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12	
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	2	

	<p>Техника бега на короткие дистанции. КН – бег 100 метров. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». КН – Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Эстафетный бег. Пробегание дистанции – эстафета 4 × 200</p> <p>Техника метания гранаты с разбега.</p> <p>КН – метание гранаты с разбега: юноши 700 гр., девушки 500 гр.</p> <p>Контрольный норматив: Кросс – юноши – 3000м, девушки – 2000 м.</p> <p>Итоговое занятие <b>в виде зачета</b>. Выставление оценок.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<p><b>Тема 1.9 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Введение. Правила безопасности Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Контрольный норматив – бег 100 метров. Совершенствование техники прыжка в длину с разбегом способом «согнув ноги». Контрольный норматив – метание гранаты: юноши 700 гр., девушки 500 гр. Кроссовая подготовка. Бег на выносливость. Контрольный норматив – прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Контрольный норматив: бег 3000 метров юноши, бег 2000 метров девушки. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Контрольный норматив – прыжок в высоту с разбега 5 – 7 шагов способом «перешагивание».</p>	<p>12</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
	<p><b>Тема 2. Гимнастика</b></p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Строевые упражнения: повороты направо, кругом на месте и в движении, размыкание и смыкание, и сведения.</p>	<p>6</p> <p>2</p>	

	<p>Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения на равновесие, прыжки через препятствие, прыжки вверх.</p> <p>Контрольный норматив:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание, хват сверху (юноши).</li> <li>- поднимание и опускание туловища из положения, лежа (девушки)</li> </ul>	2	
<b>Тема 3.1 Спортивные игры: Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	<p>Совершенствование техники игры в волейбол в нападении: стойки, перемещения.</p> <p>Совершенствование техники владения мячом в волейболе: подачи, передачи, нападающий удар.</p> <p>Двухсторонняя игра.</p> <p>Совершенствование техники игры в волейбол в защите: стойки, перемещения.</p> <p>Совершенствование техники владения мячом в волейболе: прием мяча, блокирование.</p> <p>Двухсторонняя игра.</p> <p>Совершенствование элементов тактики игры в волейбол в нападении: индивидуальные, групповые и командные действия.</p> <p>Совершенствование элементов тактики игры в волейбол в защите: индивидуальные, групповые и командные действия.</p> <p>Двухсторонняя игра.</p>	2	
<b>Тема 3.2 Спортивные игры: Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
	<p>Совершенствование техники игры в баскетбол в нападении: перемещения, бег обычным шагом и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты.</p> <p>Совершенствование техники владения мячом в баскетболе: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину.</p> <p>Двухсторонняя игра.</p> <p>Техника игры в баскетбол в защите: перемещения, броски в корзину, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед.</p> <p>Техника овладения мячом и противодействия в баскетболе: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, выравнивание и выбивание мяча, способы противодействия броскам в корзину.</p> <p>Двухсторонняя игра.</p>	2	

	<p>Элементы тактики игры в баскетбол в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении.</p> <p>Элементы тактики игры в баскетбол в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите.</p> <p>Двухсторонняя игра.</p> <p>Итоговое занятие. Выставление оценок.</p>	2	
<b>Тема 4 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	<p>Общеразвивающие упражнения: индивидуально, в парах, в группах с предметами и без, у стенки, со скамейкой.</p> <p>Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки, равновесия, лазание по канату, подтягивания, поднимание и переноска груза, опорные прыжки, через препятствие.</p> <p>Контрольный норматив:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание – юноши.</li> <li>- поднимание и опускание туловища из положения, лежа – девушки.</li> </ul> <p>Составление комплекса утренней гимнастики.</p>	2	
<b>Тема 5.1 Спортивные игры: Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	Техника игры в волейбол в защите.	2	
	Двухсторонняя игра.	2	
	Техника игры в волейбол в нападении.	2	
<b>Тема 5.2 Спортивные игры: Баскетбол</b>	Двухсторонняя игра.	2	
	Элементы тактики игры в волейбол в защите и в нападении.	2	
	Двухсторонняя игра.	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	Техника игры в баскетбол в защите.	2	
<b>Тема 6 Легкая атлетика</b>	Двухсторонняя игра.	2	
	Техника игры в баскетбол в нападении.	2	
	Двухсторонняя игра.	2	
	Элементы тактики игры в баскетбол в защите и в нападении.	2	
<b>Тема 6 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	

	<p>Техника бега на короткие дистанции. КН – бег 100 метров.</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». КН – Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Эстафетный бег. Эстафета 4 × 200 м</p> <p>Контрольный норматив: Кросс – юноши – 3000м, девушки – 2000 м.</p> <p>Итоговое занятие.</p>	2	
	<b>Итоговая аттестация в виде зачета</b>	2	
<b>Тема 7 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты.	2	
	Контрольный норматив – бег 100 метров.	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбегом способом «согнув ноги».	2	
	Контрольный норматив – метание гранаты: юноши 700 гр., девушки 500 гр. Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.		
	Контрольный норматив: бег 3000 метров юноши, бег 2000 метров девушки.	2	
<b>Тема 8.1 Спортивные игры: Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
	Совершенствование техники игры в волейбол в нападении: стойки, перемещения.	2	
	Совершенствование техники владения мячом в волейболе: подачи, передачи, нападающий удар.		
	Двухсторонняя игра.		
	Совершенствование техники игры в волейбол в защите: стойки, перемещения.	2	
	Совершенствование техники владения мячом в волейболе: прием мяча, блокирование.		
	Двухсторонняя игра.		
	Совершенствование техники игры в волейбол в защите: стойки, перемещения.		
Совершенствование техники владения мячом в волейболе: прием мяча, блокирование.	2		
	Двухсторонняя игра.		
	Совершенствование элементов тактики игры в волейбол в нападении: индивидуальные, групповые и командные действия.		
	Совершенствование элементов тактики игры в волейбол в защите: индивидуальные, групповые и командные действия. Двухсторонняя игра.	2	
<b>Тема 8.2 Спортивные игры: Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
	Совершенствование техники игры в баскетбол в нападении: перемещения, бег обычным шагом и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки,	2	

	<p>повороты. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. Двухсторонняя игра.</p> <p>Совершенствование техники игры в баскетбол в нападении: перемещения, бег обычным шагом и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты.</p> <p>Совершенствование техники владения мячом в баскетболе: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. Двухсторонняя игра.</p>	2	
	<p>Совершенствование техники игры в баскетбол в нападении: перемещения, бег обычным шагом и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты.</p> <p>Совершенствование техники владения мячом в баскетболе: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. Двухсторонняя игра.</p>	2	
	<p>Совершенствование техники владения мячом в баскетболе: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. Двухсторонняя игра.</p>	2	
<b>Тема 9.1 Спортивные игры: Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	
	Совершенствование техники игры в волейбол в нападении: стойки, перемещения.	2	
	Совершенствование техники владения мячом в волейболе: подачи, передачи, нападающий удар. Двухсторонняя игра.	2	
	Совершенствование техники игры в волейбол в защите: стойки, перемещения.	2	
	Совершенствование техники владения мячом в волейболе: прием мяча, блокирование. Двухсторонняя игра.	2	
	Совершенствование техники игры в волейбол в защите: стойки, перемещения.	2	
	Совершенствование техники владения мячом в волейболе: прием мяча, блокирование. Двухсторонняя игра.	2	
<b>Тема 9.2 Спортивные игры: Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12	
	Совершенствование техники игры в баскетбол в нападении: перемещения, бег обычным шагом и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты.	2	
	Совершенствование техники владения мячом в баскетболе: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. Двухсторонняя игра.	2	
	Совершенствование техники игры в баскетбол в нападении: перемещения, бег обычным шагом и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты.	2	
	Совершенствование техники владения мячом в баскетболе: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину.	2	
	Совершенствование техники владения мячом в баскетболе: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину.	2	

	<p>Двухсторонняя игра.          Совершенствование техники владения мячом в баскетболе: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину.</p>	2	
	<p>Двухсторонняя игра.          Дифференцированный зачет</p>	2	
<p>Объем образовательной нагрузки – 168 час; в том числе          всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем - 168 час</p>			

### **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

Учебные наглядные пособия:

- методическая литература
- информационные стенды

Действующая нормативно-техническая и технологическая документация:

- правила техники безопасности и производственной санитарии;

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

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

[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, 2011. – 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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<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 деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
основ здорового образа жизни	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта,

	<p>группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>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 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 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6