

Областное государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
Димитровградский технический колледж

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***

***ОУД. 08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

*по специальности:*

*09.02.07. «Информационные системы и программирование»*

Димитровград  
2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура». Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

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

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии  
«Математические, общие естественно-  
научные и спортивные дисциплины»

Протокол заседания ЦК

№ 10 от «10» 06 2022 г.

РЕКОМЕНДОВАНО

Зам. директора по НМР

ОГБПОУ ДТК № 5

« 10 » 06 2022г.

**Разработчик:**

Романовский А.А., преподаватель ОГБПОУ ДТК  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

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

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

В случае необходимости при переходе на дистанционное обучение возможна перестановка последовательности изучения отдельных разделов (тем).

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 специального 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:*

Личностные результаты	Соответствующие ОК	Соответствующие личностные результаты реализации программы воспитания
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	<b>ОК 3, ОК 4</b>	<b>ЛР 9</b>
- 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;	<b>ОК 8</b>	<b>ЛР 9</b>
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	<b>ОК 8</b>	<b>ЛР 9</b>
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	<b>ОК 3</b>	<b>ЛР 9</b>

<p>- 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;</p>	<p><b>ОК 3</b></p>	<p><b>ЛР 1</b></p>
<p>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p><b>ОК 3, ОК 8</b></p>	<p><b>ЛР 9</b></p>
<p>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p><b>ОК 8</b></p>	<p><b>ЛР 9</b></p>
<p>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские по-</p>	<p><b>ОК 8</b></p>	<p><b>ЛР 9</b></p>

зиции, 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;	<b>ОК 4</b>	<b>ЛР 1</b>
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	<b>ОК 3, ОК 8</b>	<b>ЛР 9</b>
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	<b>ОК 4</b>	<b>ЛР 9</b>
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	<b>ОК 3</b>	<b>ЛР 1</b>
- готовность к служению Отечеству, его защите;	<b>ОК 3</b>	<b>ЛР 1</b>

<b>Общие компетенции:</b>	<b>Личностные результаты:</b>
<p>ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.</p> <p>ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>

**• 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 образовательной нагрузки обучающегося — 117 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося — 117 часов.

**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 (всего)</b>	<i>117</i>
в том числе:	
Теоретические занятия	
практические занятия	<i>117</i>
Итоговая аттестация во 2 семестре в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и 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
		<b>117</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<p><b>Формирование:</b> ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p><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> <li>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть 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, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>		
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>	2-3
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег	2	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: бег по дистанции, финиширование	2	
	Техника метания гранаты	2	
	Контрольный норматив - бег 100 метров	2	
	Контрольный норматив – метание гранаты	2	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по дистанции	2	

	<p>Контрольный норматив – прыжок в длину с разбега</p> <p>Совершенствование техники бега на средние дистанции</p> <p>Контрольный норматив – кросс 3000 метров</p> <p>Техника прыжка в высоту 5-7 шагов способом «перешагивания»</p> <p>Техника прыжка способом «прогнувшись»</p> <p>Контрольный норматив – прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов</p> <p>Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<p><b>Формирование:</b> ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <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> <li>- использование межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>		
<b>Тема 2.1. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	2-3
	Строевые упражнения: строевые приемы, перестроения	2	
	Составление и практическое выполнение комплексов утренней гимнастики	2	
	Составление и практическое выполнение производственной гимнастики	2	
	Контрольный норматив: подтягивание	2	

<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	<b>Формирование:</b> ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9 <b>Должен знать:</b> - технику безопасности спортивных игр - правила соревнований по волейболу и баскетболу - технику выполнения основных игровых элементов - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; <b>Уметь:</b> - владеть 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). - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;		
<b>Тема 3.1. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	2-3
Техника владения мячом. Двухсторонняя игра	2		
Техника игры в нападении. Двухсторонняя игра	2		
Техника игры в защите. Двухсторонняя игра	2		
Элементы тактики в нападении и в защите. Двухсторонняя игра	2		
<b>Тема 3.2 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	2-3
Техника игры в нападении. Двухсторонняя игра	2		
Техника игры в защите. Двухсторонняя игра	2		
Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра	2		
Тактика игры в защите. Двухсторонняя игра	2		
Итоговое занятие	1		

<p><b>Раздел 4. Гимнастика</b></p>	<p><b>Формирование:</b> ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <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> <li>- использование межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>		
<p><b>Тема 4.1. Гимнастика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Строевые упражнения: повороты на месте и в движении</p> <p>Строевые упражнения: ходьба походным и строевым шагом</p> <p>Ходьба, бег, прыжки</p> <p>Прикладные упражнения: ходьба, понимание и переноска груза</p> <p>Контрольный норматив подтягивание</p> <p>Контрольный норматив подтягивание</p>	<p><b>12</b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>2-3</p>
<p><b>Раздел 5. Спортивные игры</b></p>	<p><b>Формирование:</b> ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности спортивных игр</li> <li>- правила соревнований по волейболу и баскетболу</li> <li>- технику выполнения основных игровых элементов</li> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> </ul>		

	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть 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).</li> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;</li> </ul>		
<b>Тема 5.1. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	2-3
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Техника владения мячом</li> <li>Двухсторонняя игра</li> <li>Техника игры в нападении</li> <li>Двухсторонняя игра</li> <li>Техника игры в защите</li> <li>Двухсторонняя игра</li> <li>Элементы тактики в нападении и защите</li> <li>Двухсторонняя игра</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2</li> <li>2</li> <li>2</li> <li>2</li> <li>2</li> <li>2</li> <li>2</li> <li>2</li> </ul>	
<b>Тема 5.2 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	2-3
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Тактика игры в нападении</li> <li>Двухсторонняя игра</li> <li>Техника игры в защите</li> <li>Двухсторонняя игра</li> <li>Элементы тактики игры в нападении</li> <li>Двухсторонняя игра</li> <li>Элементы тактики игры в защите</li> <li>Двухсторонняя игра</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2</li> <li>2</li> <li>2</li> <li>2</li> <li>2</li> <li>2</li> <li>2</li> <li>2</li> </ul>	
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>	<p><b>Формирование:</b> ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 9</p> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях легкой атлетикой,</li> </ul>		

	<p>- технику выполнения легкоатлетических упражнений</p> <p>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование 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, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>		
<b>Тема 6.1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	2-3
	Техника прыжка в высоту 5-7 шагов способом «перешагивания»	2	
	Контрольный норматив – прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов	2	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	
	Совершенствование техники метания гранаты	2	
	Контрольный норматив – бег 100 метров	2	
	Контрольный норматив – метание гранаты	2	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	
	Контрольный норматив – прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	
	Контрольный норматив – кросс 3000 метров	2	
	Итоговое занятие	2	
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>		<b>117</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] Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
- [2] Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
- [3] Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.

##### **Дополнительные источники:**

- [1] Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
- [2] Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
- [3] Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.

### **Интернет ресурсы:**

**<http://dim-spo.ru/>**-официальный сайт ОГБПОУ «Димитровградский технический колледж»

[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 освоения учебной деятельности	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Предметные:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;</li><li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li><li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</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>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение</li></ul>	<p>Экспертное наблюдение и оценка умений обучающихся в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Экспертная оценка умений обучающихся при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; учебных нормативов (нормативы приведены в табл.2), зачетах и дифференцированном зачете.</p>

ние их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

### 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
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

**Группа А\*** - Сдача контрольных нормативов в зависимости от отклонения здоровья.

**Группа Б\***- Специальная медицинская группа (Б) занимается под наблюдением врача, либо на дому.

## Контрольные задания для оценки физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы (А).

Обучающиеся выполняют те контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья, с учетом рекомендации врача.

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. Перекидывание мяча через сетку (юноши и девушки)
8. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
9. Метание гранаты (юноши).

### 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	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

