

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Казанский колледж технологии и дизайна»

УТВЕРЖДАЮ

Директор АПОУ «Казанский  
колледж технологии и дизайна»

И.Ф. Даутов



2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**


по специальностям:

- 29.02.01 «Конструирование, моделирование и технология изделий из кожи»
- 29.02.02 «Технология кожи и меха»
- 29.02.03 «Конструирование, моделирование и технология изделий из меха»
- 29.02.04 «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий»
- 29.02.05 «Технология текстильных изделий»
- 38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров»

202\_\_ г.

Согласовано

Заместитель директора по НМР

 /И. И. Исхакова/

« 31 » 08 2021 г.

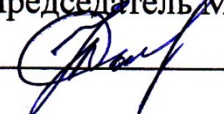
Рассмотрено

на заседании МЦК

Протокол № 1

от « 27 » августа 2021 г.

Председатель МЦК

 Дьяконова Н. А.

Рабочая программа составлена в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ СПО на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой профессии или специальности СПО (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 г. № 06-259), рекомендованной 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.

Разработчик:

Леонтьева В.И., преподаватель ГАПОУ «Казанский колледж технологии и дизайна».

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ О ДИСЦИПЛИНЫ</b>	15
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	17

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС 3+ по специальности СПО

29.02.01 «Конструирование, моделирование и технология изделий из кожи»

29.02.02 «Технология кожи и меха»

29.02.03 «Конструирование, моделирование и технология изделий из меха»

29.02.04 «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий»

29.02.05 «Технология текстильных изделий»

38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров»

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплина входит в обще гуманитарный социально- экономический цикл.

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

освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно оздоровительной направленностью.

**уметь:**

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

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

**Дополнительные знания:**

–ценности физической культуры и спорта;

–факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;

–методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности;

-основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности;

-понимать влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

#### **Дополнительные умения:**

–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).

#### **Планируемые личностные результаты:**

**ЛР 6** Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

**ЛР 7** Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

**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

**ЛР 16** Проявляющий идеи гуманизма и гуманистических взглядов на категории Мир, Дружба, Сотрудничество. Осознающий себя личностью планетарного масштаба, патриотом и борцом за МИР, отторгающий идеи экстремизма и терроризма; человеком Планеты Земля и мироздания.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на изучение рабочей программы общепрофессиональной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 360 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 180 часов; самостоятельной работы обучающегося 180 часа.

# 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>360</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>180</b>
в том числе:	
лекции	6
практические занятия	174
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>180</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

## 2.2. Рабочий тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Глава 1.</b>		<b>18</b>	
<b>Раздел 1</b> <b>Тема 1.1.1.</b> <b>Основы знаний</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Тема 1.1.2.</b> <b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег</b>	<b>Содержание практических занятий</b> 1. <b>Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.</b> Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. <b>Совершенствование техники бега на 100 м.</b>	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.	8	3
<b>Тема 1.1.3.</b> <b>Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.</b>	<b>Содержание практических занятий</b> 1. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2	2
<b>Тема 1.1.4.</b> <b>Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м.</b>	<b>Содержание практических занятий</b> 1. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	8	3
<b>Тема 1.1.5.</b> <b>Техника выполнения прыжков в длину с места.</b>	<b>Содержание практических занятий</b> 1. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Прыжки в длину с разбега.	8	3
<b>Тема 1.1.6.</b> <b>Выполнение</b>	<b>Содержание практических занятий</b> 1. Техника выполнения тройного прыжка.	4	2

прыжков в длину.	«Легкая атлетика» - сдача контрольных нормативов.		2	2
<b>Глава 2 Спортивные игры</b>				
<b>Раздел 2. Волейбол</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 2.2.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.</b>	1.	Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	2	2
<b>Тема 2.2.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	4	2
	Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		8	3
<b>Тема 2.2.3. Совершенствование передачи мяча</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	4	2
<b>Тема 2.2.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2	2
<b>Тема 2.2.5.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			



<b>Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.</b>	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	4	2
<b>Тема 2.2.6.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
<b>Совершенствование верхней прямой подачи мяча.</b>	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	2	2
	Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке.		8	3
<b>Тема 2.2.7.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
<b>Подача мяча по зонам.</b>	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	2
<b>Тема 2.2.8.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
<b>Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.</b>	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	2	2
	Самостоятельная работа Блокирование индивидуальное, групповое.		8	3
<b>Тема 2.2.9.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
<b>Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.</b>	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2	2
	«Волейбол» - сдача контрольных нормативов.		2	2
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях.		8	3
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>			<b>32</b>	
<b>Тема 3.3.1</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
<b>Техника безопасности при игре в</b>	1.	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	4	2

баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.				
<b>Тема 3.3.2.</b> Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	4	2
<b>Тема 3.3.3.</b> Совершенствование техники ведения мяча.	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	4	2
<b>Тема 3.3.4.</b> Выполнение приемов выбивания мяча.	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		8	3
<b>Тема 3.3.5.</b> Техника выполнения бросков мяча	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	4	2
<b>Тема 3.3.6.</b> Совершенствование техники бросков мяча	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.		8	3
<b>Тема 3.3.7.</b> Совершенствование техники	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	4	2

ведения мяча	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		8	3
	«Баскетбол» - сдача контрольных нормативов.		2	2
	<b>Зачёт по видам спорта.</b>		2	2
<b>Глава 4</b> <b>Раздел 4.</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		32	
<b>Тема 4.4.1.</b>				
<b>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</b> <b>Попеременные лыжные ходы</b>	1.	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.		8	3
<b>Тема 4.4.2.</b> <b>Одновременные лыжные ходы</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	4	2
	2.	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами		8	3
<b>Тема 4.4.3.</b> <b>Коньковый ход</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции.	2	2
	2.	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.		8	3
<b>Тема 4.4.4.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			

<b>Способы перехода с хода на ход</b>	1.	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	2	3
	2.	Прохождение дистанции изученными лыжными ходами.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.			
<b>Тема 4.4.5. Способы преодоления подъемов и спусков</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуюлочкой, лесенкой.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Преодоление подъемов и спусков изученными способами.		8	3
<b>Тема 4.4.6. Способы торможений</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Торможение изученными способами.		8	3
<b>Тема 4.4.7. Прохождение дистанции</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км.	4	2
	«Лыжная подготовка» - сдача контрольных нормативов.		2	3
<b>Раздел 5. Мини-футбол</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 5.5.1</b>				
<b>Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.</b>	1.	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	4	2
<b>Тема 5.5.2.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
<b>Выполнения ударов головой</b>	1.	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	2

на месте и в прыжке, ударов по воротам.	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами.	8	3
<b>Тема 5.5.3.</b> <b>Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.</b>	<b>Содержание практических занятий</b> 1. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	4	2
<b>Тема 5.5.4.</b> <b>Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.</b>	<b>Содержание практических занятий</b> 1. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью. <b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой.	4	2
<b>Тема 5.5.5.</b> <b>Выполнение упражнений с передачей мячей.</b>	<b>Содержание практических занятий</b> 1. Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат». <b>Самостоятельная работа</b>	4	2
<b>Тема 5.5.6.</b> <b>Ведение мяча.</b>	<b>Содержание практических занятий</b> 1. Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра «квадрат».	4	2
<b>Тема 5.5.7.</b> <b>Техника игры вратаря.</b>	<b>Содержание практических занятий</b> 1. Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря. <b>Самостоятельная работа</b> Техника игры вратаря.	2	2
<b>Тема 5.5.8.</b> <b>Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов</b>	<b>Содержание практических занятий</b> 1. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении. <b>Самостоятельная работа</b> Подготовка сообщения по теме: «История возникновения и развития игровых видов спорта» (по выбору).	4	2
		8	3

техники игры.			
	«Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов	2	3
<b>Глава 6</b> <b>Раздел 6.</b> <b>Гимнастика</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>22</b>	<b>2</b>
<b>Тема 6.6.1</b>			
<b>Техника безопасности на занятиях гимнастикой.</b>	1. Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	2	2
	2. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	4	2
<b>Строевые упражнения</b>	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	8	3
<b>Тема 6.6.2.</b> <b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
	1. Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2	2
	2. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	8	3
<b>Тема 6.6.3.</b> <b>Акробатические упражнения</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
	1. Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	4	2
	2. Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полу шпагат).	4	2
	3. Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов. Зачет.	2	2
	«Гимнастика» - сдача контрольных нормативов.	2	3
<b>Раздел 6.6.4.</b> <b>Контрольные нормативы</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>6</b>	
	1. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <b>Сдача контрольного норматива. Подтягивание Челночный бег 10*10</b>	2	3
	2. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения <b>Поднимание туловища за 30 с. Прыжки на скакалке за 2 мин</b>	2	3

	<b>3.</b>	<b>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Наклоны, вперед сидя на полу. Бег 1000 мет</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Зачёт</b>		<b>Д/З</b>		<b>3</b>
<b>Всего:</b>	<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка:</b>		<b>180</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>180</b>	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

##### **Оборудование спортивного комплекса:**

- спортивный зал, обеспечивающий одновременную пропускную способность не менее 30 чел. в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

Наименование материальных ценностей	Кол-во
<b>Мяч волейбольный</b>	<b>5</b>
<b>Мяч футбольный</b>	<b>5</b>
<b>Мяч баскетбольный</b>	<b>5</b>
<b>Турник навесной</b>	<b>2</b>
<b>Лыжи</b>	<b>15</b>
<b>Лыжные палки</b>	<b>15</b>
<b>Сетка волейбольная</b>	<b>1</b>
<b>Вратарская форма</b>	<b>2</b>
<b>Теннисный стол</b>	<b>2</b>
<b>Скакалки</b>	<b>6</b>
<b>Баскетбольная форма</b>	<b>5</b>
<b>Волейбольная форма</b>	<b>5</b>
<b>Шиты баскетбольные</b>	<b>2</b>



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

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

##### **Для студентов**

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2016.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2017.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2016.
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2016.
5. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.
6. Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб.пособие. — М., 2017. — (Бакалавриат).

##### **Для преподавателей**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

5. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2016.

6. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2015.

7. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2015.

8. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2016.

9. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2016.

10. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2016.

11. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2015.

### **Интернет-ресурсы**

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

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

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

<http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat no=22924&lib no=32922&tmpl=lib> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств
<b>Знания:</b>	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.

### **Обязательные тесты по общей и профессиональной физической подготовке**

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег - 100 м.
2. Тест на силовую подготовленность: для юношей - подтягивание на перекладине; для девушек - отжимание от гимнастической скамейки, поднятие и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову.
3. Тест на общую выносливость: для юношей - бег 3000 м, для девушек – 1500м;
4. Тесты по ППФП (разрабатываются учебным заведением по каждой специальности).

Настоящие тесты принимаются в начале учебного года как контрольные, а в конце - как определяющие сдвиг за прошедший период. Зачетные нормативы определяются с учетом подготовки студентов. Критерием оценки должно быть повышение результатов по отношению к первоначальному тестированию.

### **Учебные нормативы для контроля практических навыков студентов основной медицинской группы**

№	Виды упражнения	Оценка, результат					
		Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100м	13.8	14.6	15.0	16.2	17.0	18.0
2	Бег 500м	1.30	1.40	1.50	2,1	2.2	2.5
3	Бег 1000м	3.30	3.50	4.20	4.00	4.20	4.40
4	Бег 2000м				11.00	12.00	13.00
5	Бег 3000м	13.00	14.00	15.00			
6	Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	370	360	340	300
7	Прыжки в высоту с разбега (см)	1.25	1.15	1.05	1.10	1.00	0,90
8	Метание гранаты 700гр (м)	28	26	24			

9	Метание гранаты 500гр (м)				20	15	11
10	Метание набивного мяча Юноши 2кг (см) Девушки 1кг (см)	780	600	480	600	500	400
11	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.7	10.0	10.3	10.3	10.6	11.1
14	Кросс Юноши 3000м Девушки 2000м	15.30	16.30	17.30	11.00	12.20	13.20

**Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов  
основной медицинской группы**

№	Наименование тестов	Оценки, нормативы					
		Юноши			Девушки		
		низ кий	средн ий	высо кий	низ кий	сред ний	высо кий
1	Прыжки через скакалку за 30 сек. (кол-во раз)	40	50	60	50	60	70
2	Подтягивание – юноши (кол-во раз) Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	4	8	12	8	12	16
3	Поднимание и опускание туловища, руки за головой – девушки (кол-во раз)				20	24	28

4	Прыжки в длину с места (см)	200	205	210	160	170	190
5	Наклон вперед из положения стоя	5	9-12	15	7	12-14	16
6	Бег на месте с высоким подниманием коленей за 10сек., руки движутся как при беге (кол-во шагов)	16	18	20	15	17	20

**Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов  
подготовительной медицинской группы**

№	Наименование тестов	Оценки, нормативы					
		Юноши			Девушки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Прыжки через скакалку за 30 секунд (кол-во раз)	40	54	64	46	54	64
2	Подтягивание – юноши (кол-во раз) Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	3	6	9	6	8	12
3	Поднимание и опускание туловища, руки за				10	16	22

	головой – девушки (кол-во раз)						
4	Прыжки в длину с места (см)	180	190	200	140	150	160
5	Наклон вперед из положения стоя	4	8	12	6	10	14
6	Бег на месте с высоким подниманием калений за 10секунд, руки движутся как при беге (кол-во шагов)	14	16	18	12	16	18