

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ «Казанский  
колледж технологии и дизайна»

И.Ф. Даутов



2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**


по специальностям:


09.02.07 Информационные системы и программирование

квалификации: – специалист по информационным системам

– разработчик веб и мультимедийных приложений

– программист

Согласовано  
Заместитель директора по НМР  
 /И. И. Исхакова/  
«31» 08 2021 г.

Рассмотрено  
на заседании МЦК  
Протокол № 1  
от «24» 08 2021 г.  
Председатель МЦК  
 /Исаева О.С./

Рабочая программа по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 «Информационные системы и программирование» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», утвержденного приказом Министерства образования и науки от 9 декабря 2016 года № 1547 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 декабря 2016г., регистрационный №44936) (далее – ФГОС СПО), примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», 2017 г.

Программа определяет объем и содержание среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», планируемые результаты освоения образовательной программы, условия образовательной деятельности.

#### **Организация-разработчик:**

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Казанский колледж технологии и дизайна»

#### **Разработчики:**

Леонтьева В.И., Набиев А.Р., Шишелева Е.А.- преподаватели ГАПОУ  
«Казанский колледж технологии и дизайна»

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | стр.<br>4 |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                             | 5         |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ О ДИСЦИПЛИНЫ</b>                               | 15        |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ<br/>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 специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование»

**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.

Требования к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

ОК 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ОК 11 Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере

**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. Количество часов на изучение рабочей программы общепрофессиональной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>            | <b>168</b>         |
| в том числе:   |                    |
| лекции   | -                  |
| практические занятия   | 168                |
| <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><br><b>Тема 1.1.1. Основы знаний</b><br><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><br><b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег</b>     | <b>Содержание практических занятий</b><br>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>Тема 1.1.3.</b><br><b>Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.</b> | <b>Содержание практических занятий</b><br>1. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.  | 2           | 2                |
| <b>Тема 1.1.4.</b><br><b>Выполнение контрольного норматива челночный бег 3×10м.</b>                       | <b>Содержание практических занятий</b><br>1. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.   | 4           | 2                |
| <b>Тема 1.1.5.</b><br><b>Техника выполнения прыжков в длину с места.</b>                                  | <b>Содержание практических занятий</b><br>1. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.   | 4           | 2                |
| <b>Тема 1.1.6.</b><br><b>Выполнение прыжков в длину.</b>  | <b>Содержание практических занятий</b><br>1. Техника выполнения тройного прыжка.<br>«Легкая атлетика» - сдача контрольных нормативов.  | 4<br>2      | 2<br>2           |
| <b>Глава 2 Спортивные игры</b>  |  |             |                  |

|   |  |  |           |   |
|---|--|--|-----------|---|
| <b>Раздел 2.<br/>Волейбол</b>   | <b>Содержание практических занятий</b> |  | <b>26</b> |   |
| <b>Тема 2.2.1.<br/>Техника безопасности<br/>игры в волейбол.<br/>Стойка и перемещение<br/>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.<br/>Совершенствование<br/>передачи мяча двумя<br/>руками сверху в парах.</b>                 | <b>Содержание практических занятий</b> |  |           |   |
|   | 1.                                     | Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.   | 4         | 2 |
| <b>Тема 2.2.3.<br/>Совершенствование<br/>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.<br/>Совершенствование<br/>техники приема мяча<br/>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.<br/>Совершенствование<br/>техники приема мяча<br/>снизу и сверху с<br/>падением.</b>         | <b>Содержание практических занятий</b> |  |           |   |
|   | 1.                                     | Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.  | 4         | 2 |
| <b>Тема 2.2.6.<br/>Совершенствование<br/>верхней прямой подачи<br/>мяча.</b>                                | <b>Содержание практических занятий</b> |  |           |   |
|   | 1.                                     | Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.  | 2         | 2 |
| <b>Тема 2.2.7.<br/>Подача мяча по зонам.</b>  | <b>Содержание практических занятий</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 |
| <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.<br>Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.   | 2         | 2 |
|   |  | «Волейбол» - сдача контрольных нормативов.   | 2         | 2 |
| <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 баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.</b> | 1.                                     | Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.  | 4         | 2 |
| <b>Тема 3.3.2.</b>  | <b>Содержание практических занятий</b> |  |           |   |
| <b>Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.</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>  | <b>Содержание практических занятий</b> |  |           |   |
| <b>Совершенствование техники ведения мяча.</b>  | 1.                                     | Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.  | 4         | 2 |
| <b>Тема 3.3.4.</b>  | <b>Содержание практических занятий</b> |  |           |   |
| <b>Выполнение приемов выбивания мяча.</b>   | 1.                                     | Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.   | 4         | 2 |
| <b>Тема 3.3.5.</b>  | <b>Содержание практических занятий</b> |  |           |   |
| <b>Техника выполнения бросков мяча</b>  | 1.                                     | Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком).<br>Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.                               | 4         | 2 |
| <b>Тема 3.3.6.</b>  | <b>Содержание практических занятий</b> |  |           |   |

|   |  |  |    |   |
|---|--|--|----|---|
| <b>Совершенствование техники бросков мяча</b>   | 1.                                     | Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.  | 4  | 2 |
| <b>Тема 3.3.7.</b>  | <b>Содержание практических занятий</b> |  |    |   |
| <b>Совершенствование техники ведения мяча</b>   | 1.                                     | Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.   | 4  | 2 |
|   | <b>Зачёт по видам спорта.</b>          |  | 2  | 2 |
| <b>Глава 4<br/>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>  | <b>Содержание практических занятий</b> |  | 32 |   |
| <b>Тема 4.4.1.</b>  |  |  |    |   |
| <b>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.<br/>Попеременные лыжные ходы</b> | 1.                                     | Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами. | 4  | 2 |
| <b>Тема 4.4.2.</b>  | <b>Содержание практических занятий</b> |  |    |   |
| <b>Одновременные лыжные ходы</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>Тема 4.4.3. 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>Тема 4.4.4. Способы перехода с хода на ход</b>                                     | <b>Содержание практических занятий</b> |  |    |   |
|   | 1.                                     | Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.   | 2  | 3 |
|   | 2.                                     | Прохождение дистанции изученными лыжными ходами.   | 2  | 2 |
| <b>Тема 4.4.5.</b>  | <b>Содержание практических занятий</b> |  |    |   |

|  |  |   |           |   |
|--|--|---|-----------|---|
| <b>Способы преодоления подъемов и спусков</b>  | 1.                                     | Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуелочкой, лесенкой.                         | 2         | 2 |
| <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>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> |   |
|  | 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. Выполнения ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.</b> | <b>Содержание практических занятий</b> |   |           |   |
|  | 1.                                     | Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.   | 2         | 2 |
| <b>Тема 5.5.3. 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. 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.                                 | 4         | 2 |
| <b>Тема 5.5.5. 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».                              | 4         | 2 |

|   |   |  |           |          |
|---|---|--|-----------|----------|
| <b>Тема 5.5.6.</b><br><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><br><b>Техника игры вратаря.</b>  | <b>Содержание практических занятий</b>                |  |           |          |
|   | 1.  | Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря.   | 2         | 2        |
| <b>Тема 5.5.8.</b><br><b>Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.</b> | <b>Содержание практических занятий</b>                |  |           |          |
|   | 1.  | Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении.  | 4         | 2        |
|   | «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов |  | 2         | 3        |
| <b>Глава 6</b><br><b>Раздел 6. Гимнастика</b>   | <b>Содержание практических занятий</b>                |  | <b>22</b> | <b>2</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>Тема 6.6.2.</b><br><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>Тема 6.6.3.</b><br><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 (полушпагат).  | 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>Содержание практических занятий</b>                |  | <b>6</b>  |          |

|                              |  |   |            |          |
|------------------------------|--|---|------------|----------|
| <b>Контрольные нормативы</b> | <b>1.</b>  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <b>Сдача контрольного норматива. Подтягивание Челночный бег 10*10</b> | 2          | <b>3</b> |
|                              | <b>2.</b>  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения <b>Поднимание туловища за 30 с. Прыжки на скакалке за 2 мин</b>        | 2          | <b>3</b> |
|                              | <b>3.</b>  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <b>Наклоны, вперед сидя на полу. Бег 1000 мет</b>                     | 2          | <b>3</b> |
| <b>Зачёт</b>                 | <b>Д/З</b>                                       |   |            | <b>3</b> |
| <b>Всего:</b>                | <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка:</b> |   | <b>168</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., 2018.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2016.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.
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., 2018.
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 науки 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, 2017.

7. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2018.

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

9. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2018.

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., 2018.

### **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<br/>(освоенные умения, усвоенные<br/>знания)</b>   | <b>Формы и методы контроля и<br/>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<br>500гр (м)                                    |       |       |       | 20    | 15    | 11    |
| 10 | Метание набивного<br>мяча Юноши 2кг<br>(см)<br>Девушки 1кг (см) | 780   | 600   | 480   | 600   | 500   | 400   |
| 11 | «Челночный бег»<br>4х9 м (сек.)                                 | 9.7   | 10.0  | 10.3  | 10.3  | 10.6  | 11.1  |
| 14 | Кросс<br>Юноши 3000м<br>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<br>кий        | средн<br>ий | высо<br>кий | низ<br>кий | сред<br>ний | высо<br>кий |
| 1 | Прыжки через скакалку за 30<br>сек.<br>(кол-во раз)                              | 40                | 50          | 60          | 50         | 60          | 70          |
| 2 | Подтягивание – юноши<br>(кол-во раз)<br>Подтягивание в висе лежа<br>(кол-во раз) | 4                 | 8           | 12          | 8          | 12          | 16          |
| 3 | Поднимание и опускание<br>туловища, руки за головой –<br>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 каленей 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)<br>Подтягивание в висе лежа (кол-во раз) | 3                 | 6       | 9       | 6       | 8       | 12      |
| 3 | Поднимание и опускание туловища, руки за                                   |                   |         |         | 10      | 16      | 22      |

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