

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.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

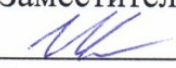
по специальностям:


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 № 7  
от «27» 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., Шиселева Е.А.- преподаватели 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 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> <b>Тема 1.1.1. 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>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 3x10м.</b>	<b>Содержание практических занятий</b> 1. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	4	2
<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>Тема 1.1.6.</b> <b>Выполнение прыжков в длину.</b>	<b>Содержание практических занятий</b> 1. Техника выполнения тройного прыжка. «Легкая атлетика» - сдача контрольных нормативов.	4 2	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
<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. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с 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. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	2	2
<b>Тема 2.2.7. 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. 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). 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 Раздел 4. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		32	
<b>Тема 4.4.1.</b>				
<b>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. 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> <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.	2	2
<b>Тема 5.5.8.</b> <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> <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> <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> <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 (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