

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГБПОУ МО «ВОСКРЕСЕНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ**

Квалификация выпускника  
ТЕХНИК

2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла разработана на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций Бишаевой А.А., требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1547 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

Разработчики:

Карпушкин Алексей Геннадьевич, руководитель физического воспитания.

Рецензенты:

Гизятов А.М., директор «ДЮСШ боевых искусств» \_\_\_\_\_

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании предметной цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин

«29» августа 2020 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии

/Карпушкин А.Г.

Утверждена зам.директора по УР

«30» августа 2020 г.



/Куприна Н.Л.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

<i>1.1 Область применения программы</i> .....	4
<i>1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы</i> .....	4
<i>1.3 Цель и задачи дисциплины</i> .....	4
<i>1.4 Требования к результатам освоения учебной дисциплины</i> .....	6
<i>1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины</i> .....	8

### **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	9
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	10

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	14
3.2 Информационное обеспечение обучения .....	14

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

18

# 1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины **Физическая культура** является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование. Программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина **Физическая культура** входит в общий социально-гуманитарный и экономический цикл дисциплин.

## 1.3. Цели и задачи 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 специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и 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.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на решение **задач**:

- укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся; формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций;

- в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни;

- учет индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся, применяя использование системно-деятельностного подхода, являющегося методологической основой организации занятий по физической культуре;

- реализация в соответствии со структурой двигательной деятельности содержания учебной дисциплины «Физическая культура» представленного тремя содержательными линиями:

1) физкультурно-оздоровительной деятельностью, ориентирующей образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает обучающихся на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности;

2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой, соотносящейся с интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризующейся направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся;

3) введением в профессиональную деятельность специалиста, ориентируя образовательный процесс на развитие интереса обучающихся к будущей профессиональной деятельности и показывая значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

- формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда введением теоретической составляющей;

**Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется** в процессе практических занятий, предусматривающих организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий:

- содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у обучающихся установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-

методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

- на учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма обучающихся, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся по физической культуре кроме обязательных видов спорта: легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр; предлагаются вариативные компоненты содержания обучения - нетрадиционные виды спорта.

#### **1.4 Требования к результатам освоения дисциплины:**

**В результате освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивается достижение обучающимися следующих результатов:**

**•личностных:**

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

-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;

-потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

-приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

-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;

-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

-способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

-способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, 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;

-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

-готовность к служению Отечеству, его защите;

**•метапредметных:**

-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, 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 и 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 различных источников;

-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

-умение использовать средства информационных и коммуникационных 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 физической 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).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ОПОП с получением среднего общего образования (ППССЗ).

**1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**  
 максимальной учебной нагрузки обучающегося 116 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 112 часов;

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	116
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	112
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	110
Теоретические занятия	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	4
в том числе:	
Виды самостоятельной работы: реферат, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц, и т.п..	4
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцируемого зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	1   Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции и его совершенствование. 2   Техника прыжка в длину с места и с разбега		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	-	
	Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег на 100 м, 400 м. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости. Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.	26	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	2	
<b>Тема 1.2. Метание гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	1   Техника метания ручной гранаты		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	-	
	Метание гранаты с места на три шаговых шага, с разбега. Специальные подготовительные упражнения метателя. Сдача нормативов по метанию гранаты.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения.		

	Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.		
<b>Раздел 2. Спортивные игры.</b>		<b>42</b>	
<b>Тема 2.1. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	<b>ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8</b>
	1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	2 Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо		
	3 Техника выполнения штрафного броска		
	4 Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	-		
	Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол. Индивидуальная техника защиты. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите. Упражнения на развитие координации движения, ловкости. Совершенствование навыков ведения мяча. Контрольные нормативы: ведение мяча с изменением направления, выполнение передачи мяча на точность и скорость, выполнение штрафных бросков. Действия игрока в нападении, защите, индивидуально. Командные действия игроков в нападении и защите. Жестикуляция судьи, организация и судейство игры в баскетбол.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.		
<b>Тема 2.2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	<b>ОК3 ОК4 ОК6 ОК7 ОК8</b>
	1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	2 Техника нижней подачи и приёма после неё		
	3 Техника прямого нападающего удара		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	-	
	Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар, блокирование. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол. Тактика игры в нападении и защиты. Командные действия. Контрольные нормативы: передача мяча над собой, подача прямая верхняя, боковая подача, нападающий удар, блокирование, передача мяча в парах, верхняя подача мяча в указанную зону, действия игрока в командной игре.	22	

	<p>Правила соревнований. Организация соревнований в волейбол.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.</p>		
<b>Тема 2.3. Мини-футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<p><i>ОК3</i> <i>ОК 4</i> <i>ОК 6</i> <i>ОК 7</i> <i>ОК 8</i></p>
	1 Техника игровых приемов в мини-футболе 2 Техника игры в нападении 3 Техника игры в защите		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Техника игровых приемов в мини-футболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча, нападающий удар. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в мини-футбол. Тактика игры в нападении и защиты. Командные действия. Контрольные нормативы: передача мяча в парах, действия игрока в командной игре. Правила соревнований. Организация соревнований в мини-футбол.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Изучение правил игры в мини-футбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.		
<b>Тема 2.4. Гандбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	<p><i>ОК3</i> <i>ОК 4</i> <i>ОК 6</i> <i>ОК 7</i> <i>ОК 8</i></p>
	1 Техника игровых приемов в гандбол 2 Техника игры в нападении 3 Техника игры в защите		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Техника игровых приемов в гандболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча, нападающий удар. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в гандбол. Тактика игры в нападении и защиты. Командные действия. Контрольные нормативы: передача мяча в парах, действия игрока в командной игре. Правила соревнований.		
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Изучение правил игры в мини-футбол, развитие скоростных качеств.		

	Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.		
<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 3.1. Спортивная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	<b>OK3 OK 4 OK 6 OK 7 OK 8</b>
	1   Техника выполнения гимнастических комбинаций		
	2   Совершенствование гимнастических элементов		
	3   Совершенствование гимнастических упражнений на снарядах		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	-	
	Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой, брусьях, лазание по канату; элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты; прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину. Лазание по канату различными приемами. Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом. Совершенствование гимнастических элементов. Акробатика. Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах, акробатике. Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, подъем переворотом. Совершенствование и сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах.	22	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 4.1. Техника способов передвижения на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	<b>OK3 OK 4</b>
	1   Лыжная подготовка		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	-	
	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг Отработка техники катания скользящим шагом; переход через один шаг, переход со свободным перемещением рук.	12	

	Катание на лыжах классическим стилем: девушки 3км, юноши 5 км; Ккатание на лыжах коньковым ходом: девушки 3км, юноши 5 км;		<i>OK 6</i> <i>OK 7</i> <i>OK 8</i>
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Отработка техники катания на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок.	2	
<b>Тема 4.2</b> <b>Совершение техники подъемов, спусков, поворотов торможения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>OK3</i> <i>OK 4</i> <i>OK 6</i> <i>OK 7</i> <i>OK 8</i>
	1 Техника катания на лыжах в подъем, на спусках		
	2 Техника прохождения поворотов		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Отработка техники катания на лыжах в подъем, на спусках; Отработка техники торможения на спусках; Прохождение поворотов; Отработка техники катания при прохождении поворотов	8	
Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Отработка техники катания на спусках, в подъем, при поворотах и при торможении			
<b>Всего:</b>		<b>116</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала: брусья параллельные, козел, конь для опорных прыжков, гимнастические перекладины.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения: магнитофон.

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

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

**Рекомендуемые учебные издания:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура, - М.: Академия, 2016. – 304 с.; (ЭБС ВООК.ru)
2. Виленский М.Я., Горшков А.Л. Физическая культура Учебник. – М.: Кнорус, 2016. – 124 с. (ЭБС ВООК.ru)
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) – М.: КноРус, 2016. – 256 с. (ЭБС ВООК.ru)

**Дополнительные источники:**

**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., 2010.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016. (ЭБС ВООК.ru)
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016. (ЭБС ВООК.ru)

6. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (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., 2013.
6. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
7. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
8. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
9. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы: 5-9 классы : предметная линия учебников М.Я. Веленского, В.И. Ляха : пособие для учителей общеобразовательных организаций/ М.Я. Веленский, В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.
10. Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы : методические рекомендации : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М. Просвещение, 2014.
11. Мамедов, К.Р. Физическая культура 5-9 классы. Рабочая программа. Расширенное трехчасовое планирование для специальных медицинских

- групп с вариантами уроков оздоровительно-корректирующей направленности и обучения бадминтону. Ресурсное обеспечение / автор-составитель К.Р. Мамедов. – Волгоград : Учитель, 2014. – 159 с.
12. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
  13. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
  14. Свиридова М.С., Лушаев А.Я., Физическая культура 9-11 классы (юноши и девушки) : рабочие программы по учебникам В.И. Ляха / М.С. Свиридова, А.Я. Лушаев. – М. Учитель. 2014. – 104 с.
  15. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
  16. 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., 2010.

**Периодические издания:** «Физическая культура в школе»; «Физкультура и спорт»; «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» (научно-методический журнал)

**Интернет-ресурсы:**

1. Научно-методический журнал «Физкультура и спорт»: <http://lib.sportedu.ru>;
2. «Спорт в школе» (приложение к газете 1 сентября): <http://spo.1september.ru/>;
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ, Федеральный Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации (в ред 2014 г).
4. <http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»
5. <http://pedsovet.ru>
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре РФ: <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>
- . Электронно-библиотечная система «Издательства «Лань» © 2010, *e-mail*: [elsky@lanbook.ru](mailto:elsky@lanbook.ru), [lan@lanbook.ru](mailto:lan@lanbook.ru)
8. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
9. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
10. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
11. [www.goupr32441.narod.ru](http://www.goupr32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

**3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)**

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.

3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности.

Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

По результатам предоставления медицинских справок в начале учебного года, все обучающиеся распределяются по медицинским группам. К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья. К подготовительной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья (хронический тонзиллит, слабая степень миопии, не прогрессирующие болезни внутренних органов). К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья: болезни внутренних органов (сердца, почек, печени и т.д.), предоставившие справку (заключение ВКК) о рекомендации занятий в специальной медицинской группе. Освобожденные – обучающиеся, предоставившие справку (заключение ВКВ) о полном освобождении от занятий физической культурой на определенное время (три, шесть месяцев, один год). В этом случае по согласованию с преподавателем определяется вид работы, за выполнение которой будет поставлен зачёт по предмету. Справки обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной, специальной медицинской группе, а также освобожденные от занятий должны обновляться ежегодно и фиксироваться в медпункте.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Критерий оценки
<b>Умения:</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Оценить результаты выполнения комплексов оздоровительной гимнастики.	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.  «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	-Оценить результаты выполнения приемов самомассажа	
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Наблюдение за выполнением практических заданий. Устная проверка	
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Оценить результаты выполнения приемов страховки и самостраховки	«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности.	
осуществлять творческое	Проверка ведения дневника самоконтроля	

сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.	Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях.	из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию, спортивным играм с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма учащихся.	Наблюдение за выполнением практических заданий, сдача контрольных нормативов	
<b>Знания:</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;	-Тестовый контроль -Защита реферата, компьютерной презентации	
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	-Тестовый контроль -Защита реферата, компьютерной презентации	
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	-Оценить результаты планирования системы индивидуальных занятий	

## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение.

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ 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
		Проплыть 50 метров на время, со старта, с поворотом	16	55	60	б/вр	1,20	1,10	б/вр
			17						
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
		Кроль на груди Пронырнуть под водой максимальное расстояние	16 17	25 15	15 10	10 10	5 3	3	
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 из виса (юн) на высокой перекладине ; (девушки) на низкой перекладине из виса лежа количество раз	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

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3000 м (мин, с)	14,00	14,30	б/вр
2	Бег 1000 м (мин, с)	3,55	3,45	3,55
3	Бег 100 м (мин, с)	14,3	15,00	15,5
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	6	4	3
5	Прыжок в длину с места (см)	200	205	180
6	Прыжки в высоту	120	115	110
7	Силовой тест — подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	7	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	8	6	4
9	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	4	3	2
11	Плавание 50 м. (мин. с.)	45,00	50,00	б/вр
12	Гимнастический комплекс упражнений: - акробатическая комбинация; - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики	до 7 и более	до 6	до 5,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2000 м (мин, с)	11,30	12,00	б/вр
2	Бег 500 м (мин, с)	2,05	2,10	2,15
3	Бег 100 м (мин, с)	17,2	17,5	18,00
4	Прыжки в длину с места (см)	160	145	140
5	Прыжки в высоту	95	90	85
6	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7	Поднимание туловища количество раз в минуту	27	24	21
8	Плавание 50 м. (мин. с.)	1,00	1,20	б/вр
9	Гимнастический комплекс упражнений: - акробатическая комбинация; - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики	до 7 и более	до 6	до 5,5

**Разработчики:**

ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»  
Преподаватель высшей категории А.Г. Карпушкин;

.

**Эксперты:**

\_\_\_\_\_  
(место работы)

\_\_\_\_\_  
(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

\_\_\_\_\_  
(место работы)

\_\_\_\_\_  
(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)