

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ИРКУТСКИЙ ТЕХНИКУМ МАШИНОСТРОЕНИЯ  
ИМ. Н.П. ТРАПЕЗНИКОВА»**

Утверждена  
Приказом № 21/3-ОД  
от 11 февраля 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06. Физическая культура**

по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание  
и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

**Иркутск, 2020**

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 17 мая 2012 года № 413, зарегистрированного в Минюсте России 7 июня 2012 года № 24480 (в редакции Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613);

на основании Письма Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО от 17 марта 2015 года № 06-259 «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»;

с учетом Методических рекомендаций по реализации федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по 50 наиболее востребованных и перспективных профессиям и специальностям от 20 февраля 2017 года № 06-156,

с учетом примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, Протокол № 3 от 21.07.2015 г., Регистрационный номер рецензии 383.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Иркутский техникум машиностроения им. Н.П.Трапезникова».

Составитель:

Атаманов С.А., преподаватель.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.06. Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей. Рабочая программа разработана с учетом программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (примерной), (одобрена Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО») и рекомендованы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 2 от 26.03.2015 г.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав базовых дисциплин общеобразовательного цикла.

### 1.3. Результаты освоения учебной дисциплины

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

1. формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
2. развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
3. формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
4. овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
5. овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
6. освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
7. приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих **результатов:**

#### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие 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, чувства ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

***метапредметных:***

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических 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 ис-

точниках 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 физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	117
в том числе:	
теоретические занятия	15
практические занятия	102
<b><i>Промежуточная аттестация</i></b> <b><i>(зачет в 1 семестре, дифференцированный зачет во 2 семестре)</i></b>	

## 2.2. Тематический план

Содержание обучения	Количество часов
<b>1. Теоретическая часть</b>	<b>15</b>
<b>2. Практическая часть</b>	<b>102</b>
в том числе:	
Учебно-методические занятия <sup>1</sup>	<b>8</b>
Учебно-тренировочные занятия:	<b>94</b>
<b>Тема 1.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	20
<b>Тема 2.</b> Гимнастика	10
<b>Тема 3.</b> Лыжная подготовка.	8
<b>Тема 4.</b> Спортивные игры (по выбору)	28
3.1. Баскетбол	14
3.2. Волейбол	14
<b>Тема 5.</b> Виды спорта (по выбору)	24
5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	14
5.2. Элементы единоборств	10
Итоговая аттестация (зачеты, дифференцированный зачет)	4
<b>Итого:</b>	<b>117</b>

---

<sup>1</sup> Содержание учебно-методических занятий распределено равномерно по темам практических занятий по выбору преподавателя с учетом интересов студентов и связи с изучаемым материалом.

## 2.3. Календарно-тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем программы	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объём часов	Уровень освоения
	Тема урока	Содержание учебного материала		
1	2	3	4	5
<b>Теоретическая часть</b>	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1	2
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	2
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.	1	2
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	1	2



1	2	3	4	5
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	1	2
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1	2
	Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.	1	2
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	2
	Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего.	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	2
	Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего.	Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия автомеханика предъявляет повышенные требования.	1	2
<b>Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<b>Кроссовая подготовка.</b> Техника низкого старта	Обучение технике низкого старта. Подводящие упражнения, разучивание положения, начало старта.	<b>20</b>	3
	Техника стартового разгона.	Обучение технике стартового разгона. Подводящие упражнения, разучивание техники.		3
	Техника стартового бега по дистанции	Обучение технике стартового бега по дистанции. Подводящие упражнения, разучивание техники бега.		3
	Техника финиширования.	Обучение технике финиширования. Разучивание техники, подводящие упражнения,		3
	Техника бега по прямой с различной скоростью	Обучение технике бега по прямой с различной скоростью. Бег с изменением скорости, ОРУ.		3
	Техника бега на 100 метров	Рассказать о правилах бега на 100 м. Обучение технике бега на 100 метров. Подводящие упражнения.		3
	Техника эстафетного бега 4X100 м, 4X400 м	Обучение технике эстафетного бега 4X100 м, 4X400 м. Подводящие упражнения, обучение передачи эстафетной палочки.		3

1	2	3	4	5
	Техника высокого старта	Обучение технике высокого старта. Подводящие упражнения, разучивание положения, начало старта.		3
	Техника стартового разгона	Совершенствование техники стартового разгона.		3
	Техника бега по дистанции	Совершенствование техники бега по дистанции.		3
	Техника бега по виражу	Совершенствование техники бега по виражу		3
	Обучение техники финиширования	Совершенствование техники финиширования.		3
	Техника равномерного бега на 3000 м (юноши)	Обучение и подводящие упражнения техники равномерного бега на 3000 м (юноши) бег на 2000 м (девушки)		3
	Техника бега в равномерном темпе	Обучение технике бега в равномерном темпе. Подводящие упражнения, разучивание техники бега.		3
	Техника бега в равномерном темпе	Подводящие упражнения, разучивание техники бега.		3
	Бег 20-25мин (юноши)	Бег 20 25 минут упражнения для восстановления дыхания и на расслабление		3
	Рваный бег 20-25мин (юноши)	Рваный бег 20 25 минут упражнения для восстановления дыхания и на расслабление		3
	Техника кроссового бега	Обучение технике кроссового бега. Подводящие упражнения техники, ОРУ.		3
	Техника прыжка в длину с разбега «способом согнув ноги».	Обучение технике прыжка в длину с разбега «способом согнув ноги». Пошаговое разучивание техники прыжка. Подводящие упражнения.		3
	Техника прыжка в длину с разбега «ножницы».	Обучение технике прыжка в длину с разбега «ножницы». Пошаговое разучивание техники прыжка. Подводящие упражнения.		3
	Техника прыжка в длину с разбега «перешагивание»	Пошаговое разучивание техники прыжка. Подводящие упражнения.		3
	Техника прыжка в высоту способом «прогнувшись»	Пошаговое разучивание техники прыжка. Подводящие упражнения.		3
	Техника прыжка в высоту способом «перекидной»	Пошаговое разучивание техники прыжка. Подводящие упражнения.		3
	Техника метания гранаты юноши 700гр, девушки 500гр.	Пошаговое разучивание техники метание гранаты. Подводящие упражнения.		3
	Техника толкания ядра.	Пошаговое разучивание техники толкания ядра. Подводящие упражнения.		3
	Техника толкания ядра, с места.	Пошаговое разучивание техники толкания ядра. Подводящие упражнения. Работа над ошибками		3
	Техника толкания ядра, со скачка.	Пошаговое разучивание техники толкания ядра. Подводящие упражнения. Работа над ошибками		3
	Техника толкания ядра, с поворота.	Пошаговое разучивание техники толкания ядра. Подводящие упражнения. Работа над ошибками		3
	Техника прыжка в длину с места	Пошаговое разучивание техники прыжка в длину с места		3

1	2	3	4	5
	Техника прыжка в высоту с места	Пошаговое разучивание техники прыжка в высоту с места		3
	Техника бега 500 метров	Пошаговое разучивание техники бега 500 метров		3
	Техника бега 1000 метров.	Пошаговое разучивание техники бега 1000 метров		3
	Техника бега с препятствиями.	Пошаговое разучивание техники бега с препятствиями.		3
	Техника бега 50 метров	Пошаговое разучивание техники бега 50 метров		3
	Техника бега 200метров	Пошаговое разучивание техники бега 200метров		3
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.	<b>Учебно-методическое занятие.</b> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		2
	Контрольная сдача нормативов	Прием нормативов: бег, прыжки, метания.		3
<b>Тема 2. Лыжная подготовка.</b>	Лыжная подготовка. Техника попеременно двухшажного и четырехшажного хода.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Пошаговое разучивание техники попеременно двухшажного хода. Пошаговое разучивание техники попеременно четырехшажного хода	<b>8</b>	3
	Техника одновременного бесшажного и одношажного хода	Пошаговое разучивание техники одновременного бесшажного хода. Пошаговое разучивание техники, техники одновременного одношажного хода.		3
	<b>Зачет</b>	Зачет за I полугодие		
	Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные	Пошаговое разучивание техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные		3
	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	<b>Учебно-методическое занятие.</b> Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению		2
	Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Пошаговое разучивание техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		3
	Техника полуконькового и конькового хода	Пошаговое разучивание техники полуконькового и конькового хода		3
	Техника преодоления подъемов на лыжах различными способами.	Пошаговое разучивание техники преодоления подъемов на лыжах различными способами.		3
	Техника преодоления спусков на лыжах различными способами	Пошаговое разучивание техники преодоления спусков на лыжах различными способами. ОРУ		3
	Техника торможения на лыжах различными способами	Пошаговое разучивание техники преодоления спусков на лыжах различными способами		3
	Элементы тактики лыжных гонок: Распределение сил.	Элементы тактики лыжных гонок: Распределение сил. Подводящие упражнения, разучивание техники.		3
	Элементы тактики лыжных гонок:	Элементы тактики лыжных гонок: лидирование. Старт, прохожде-		3

1	2	3	4	5
	лидирование	ние, финиш. Подводящие упражнения.		
	Элементы тактики лыжных гонок: обгон, финиширование и др.	Элементы тактики лыжных гонок: обгон, финиширование и др.. Подводящие упражнения.		3
	Прохождение дистанции до 5 км (юноши).	Прохождение дистанции до 5 км (юноши).		3
	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	<b>Учебно-методическое занятие.</b> Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Применение на практике массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.		2
<b>Тема 3. Спортивные игры по выбору.</b>	Баскетбол. Техника ловли и передач мяча с личными способами без сопротивления	Обучение технике ловли и передач мяча с личными способами без сопротивления. Подводящие упражнения, работа в парах. ОРУ	<b>14</b>	3
<b>Тема 3.1. Баскетбол.</b>	Техника ловли и передач мяча с личными способами с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Обучение технике ловли и передач мяча с личными способами с сопротивлением защитника (в различных построениях). Подводящие упражнения, разучивание техники.		3
	Техника ведения мяча без сопротивления	Обучение технике ведения мяча без сопротивления. Работа в парах. ОРУ		3
	Техника ведения мяча с сопротивлением защитника	Обучение технике ведения мяча с сопротивлением защитника. Игра по упрощенным правилам, ОФП.		3
	Техника эстафет с мячом	Обучение технике эстафет с мячом. Проведение эстафеты.		3
	Баскетбол: игра по упрощенным правилам	Подводящие упражнения, игра по упрощенным правилам. Без ведения, без бросков. Техника бросков мяча прыжком без сопротивления		3
	Техника эстафет без мяча	Обучение технике эстафет без мяча. Проведение эстафеты.		3
	Техника подвижных игр с мячом	Обучение технике подвижных игр с мячом. Командные игры с мячом.		3
	Техника подвижных игр без мяча.	Обучение технике подвижных игр без мяча. Игра лапта.		3
	Техника бросков по кольцу	Обучение технике бросков по кольцу. Совершенствование, учет-штрафной бросок.		3
	Техника бросков мяча с места без сопротивления	Обучение технике бросков мяча с места без сопротивления. Совершенствование техники бросков мяча с места без сопротивления.		3
	Техника бросков мяча в движении без сопротивления	Обучение технике бросков мяча в движении без сопротивления. ОРУ, подводящие упражнения.		3
	Техника бросков мяча прыжком без сопротивления	Обучение технике бросков мяча прыжком без сопротивления. Подводящие упражнения, игра стритбол. Техника бросков мяча прыжком без сопротивления		3
	Баскетбол: игра по правилам	Правила игры. Игра по правилам. Командная игра		3
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	<b>Учебно-методическое занятие.</b> Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для		2

1	2	3	4	5
		коррекции зрения. Прочитать лекцию. Упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Упражнения для коррекции зрения.		
<b>Тема 3.2. Волейбол.</b>	Техника стойки игроков передней линии (устойчивая)	Обучение технике стойки игроков передней линии (устойчивая). Подводящие упражнения к технике стойки игроков передней линии (устойчивая)	<b>14</b>	3
	Техника стойки игроков передней линии (стартовая)	Обучение технике стойки игроков передней линии (стартовая). Подводящие упражнения к технике стойки игроков передней линии (стартовая)		3
	Техника стойки игроков передней линии (основная)	Обучение технике стойки игроков передней линии (основная). Подводящие упражнения к технике стойки игроков передней линии (основная)		3
	Техника стойки игроков передней линии неустойчивая).	Обучение технике стойки игроков передней линии (неустойчивая). Подводящие упражнения к технике стойки игроков передней линии (неустойчивая)		3
	Техника стойки игроков задней линии (устойчивая).	Обучение технике стойки игроков задней линии (устойчивая). Подводящие упражнения к технике стойки игроков задней линии (стартовая)		3
	Техника стойки игроков задней линии (стартовая).	Обучение технике стойки игроков задней линии (стартовая). Подводящие упражнения к технике стойки игроков задней линии (стартовая)		3
	Техника стойки игроков задней линии (основная).	Обучение технике стойки игроков задней линии (основная). Подводящие упражнения к технике стойки игроков задней линии (неустойчивая)		3
	Техника стойки игроков задней линии (неустойчивая).	Обучение технике стойки игроков задней линии (неустойчивая). Подводящие упражнения к технике стойки игроков задней линии (неустойчивая)		3
	Техника перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.)	Обучение технике перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.) Подводящие упражнения к технике перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.)		3
	Техника прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево.	Обучение технике прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию) Подводящие упражнения. ОРУ.		3
	Техника индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	Обучение технике индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Общефизическая подготовка. Работа над техникой одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих)		3
Техника одиночного, двойного бло-	Обучение технике одиночного, двойного блокирования (стартовая	3		

1	2	3	4	5
	кирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих)	позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих). Подводящие упражнения, работа в парах через сетку.		
	Техника командной тактики игры.	Командная игра.		3
	Волейбол. Игра по правилам.	Командная игра по правилам с навыками судейства.		3
	Комплексы гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	<b>Учебно-методическое занятие.</b> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.		2
<b>Тема 3.3. Футбол</b>	Футбол. Техника перемещений по полю	Обучение технике перемещений по полю Тренировочные упражнения	<b>14</b>	3
	Техника введений и передача мяча	Обучение технике введений и передача мяча. Подводящие упражнения для ведения и передачи мяча.		3
	Техника ударов по мячу, по воротам.	Обучение технике ударов по мячу, по воротам. Работа над техникой ударов по мячу и воротам.		3
	Техника удара по летящему мячу средней частью подъема ноги.	Обучение технике удара по летящему мячу средней частью подъема ноги. Работа в парах по летящему мячу средней частью подъема ноги.		3
	Техника остановки и приема мяча	Обучение технике остановки и приема мяча Подводящие упражнения и игры для отработки приема мяча.		3
	Техника удара головой, на месте и в прыжке	Обучение технике удара головой, на месте и в прыжке Работа на технику удара головой на месте и в прыжке.		3
	Техника остановки мяча ногой и грудью.	Обучение технике остановки мяча ногой и грудью. Работа на технику остановки мяча ногой и грудью.		3
	Техника в защите.	Обучение технике в защите. Работа в парах.		3
	Техника приема мяча ногой, головой.	Обучение технике приема мяча ногой, головой. Работа на технику приема мяча ногой, головой.		3
	Техника обводки соперника, отбор мяча.	Обучение технике обводки соперника, отбор мяча. Работа над техникой обводки соперника, отбор мяча.		3
	Техника тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия.	Обучение технике тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Эстафеты для отработки техники игры: индивидуальные, групповые и командные действия.		3
	Техника игры по упрощенным правилам, на площадки разных размеров.	Обучение технике игры по упрощенным правилам, на площадки разных размеров. Игра по упрощенным правилам, на площадки разных размеров.		3
	Футбол: игра по упрощенным правилам.	Игра по упрощенным правилам, на площадки разных размеров		3
	Футбол: игра по правилам.	Командная игра по правилам.		3
Спортограмма и профиограмма.	<b>Учебно-методическое занятие.</b> Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств	2		

1	2	3	4	5
		на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.		
<b>Тема 3.4. Настольный теннис</b>	Настольный теннис. Техника стойки игрока и перемещения.	Обучение технике стойки игрока и перемещения. Разучивание основных положений игрока, разучить перемещение игрока.	<b>14</b>	3
	Техника способов держания ракетки: горизонтальные, вертикальный хваты ракетки.	Обучение технике способов держания ракетки: горизонтальные, вертикальный хваты ракетки. Подводящие упражнения для правильного держания ракетки.		3
	Техника передвижений: безшажный, шаги, прыжки, рывки.	Обучение технике передвижений: безшажный, шаги, прыжки, рывки. Работа над передвижением игрока.		3
	Обучение тактическим приемам: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча.	Обучение тактическим приемам: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Разбор тактических приемов.		3
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>Учебно-методическое занятие.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		3
<b>Тема 4 Гимнастика.</b>	Гимнастика. Строевые упражнения.	Обучение технике поворотов кругом в движении. Работа над строевыми упражнениями, повороты кругом в движении. Перестроения из колонны по одному по два, по четыре, по восемь в движении.	<b>10</b>	3
	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в движении.	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами. Обучение технике упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Разучивание упражнений в движении.		3
	Техника упражнений с различными мячами, гимнастическими палками и т.д. (юноши).	Обучение технике упражнений с различными мячами, гимнастическими палками и т.д. (юноши). Работа над упражнениями с гимнастическими палками и различными мячами.		3
	Техника упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.		3
	Техника эстафет с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.	Проведения эстафет с гимнастическим инвентарем.		3
	Техника игр с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.	Обучение технике игр с использованием гимнастического инвентаря и снарядов. Игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.		3
	Техника полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.	Обучение технике полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов. Проведение соревнований – полоса препятствий.		3
	Техника упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Обучение технике упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений ввод-		3

1	2	3	4	5
		ной и производственной гимнастики.		
	Техника прыжков через козла.	Обучение технике прыжков через козла. Подводящие упражнения для обучения прыжков через козла.		3
	Техника комбинаций упражнений на гимнастической стенке.	Обучение комбинаций упражнений на гимнастической стенке. Работа над мышцами живота на шведской стенке.		3
	Комбинации упражнений на гимнастических снарядах.	Обучение комбинаций упражнений на гимнастических снарядах. Подтягивание на перекладине, работа на брусках- учет.		3
	Освоение вольных упражнений под музыкальное сопровождение.	Освоение вольных упражнений под музыкальное сопровождение. Выполнение общеразвивающих упражнения под музыкальное сопровождение.		3
	Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки	Выполнение упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки, упражнений для коррекции зрения.		3
	Техника гимнастических упражнений в положении лежа, сидя, стоя без предметов и с предметами.	Выполнение гимнастических упражнений в положении лежа, сидя, стоя без предметов и с предметами.		3
	Техника упражнений на развитие гибкости.	Выполнение упражнений на развитие гибкости, стойка на мостике шпагат, стойка в платформе, стойка на голове		3
	Техника упражнений на развитие подвижности суставов.	Выполнение упражнений на развитие подвижности суставов, скручивание, наклоны, вращательные упражнения сидя стоя и лежа.		3
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером	Выполнение общеразвивающих упражнений, в паре с партнером, в движении, стоя, сидя.		3
	Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	<b>Учебно-методическое занятие.</b> Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.		2
<b>Тема 5. Виды спорта по выбору</b>  <b>Тема 5.1. Атлетическая гимнастика.</b>	Техника упражнения в гиревом спорте, рывок.	Пошаговое обучение техники рывка в гиревом спорте, работа рук, ног.	<b>14</b>	3
	Техника упражнения в гиревом спорте, толчок.	Пошаговое обучение техники толчка в гиревом спорте, работа рук, ног.		3
	Техника упражнений из тяжелой атлетики толчок, толчковые тяги.	Пошаговое обучение техники толчка в тяжелой атлетике, толчковая тяга, приседания со штангой на груди		3
	Техника упражнений из тяжелой атлетики рывок, рывковая тяга.	Пошаговое обучение техники рывка в тяжелой атлетике, рывковая тяга, рывковые приседания.		3
	Техника упражнений из пауэрлифтинга приседания со штангой.	Пошаговое обучение техники приседания в пауэрлифтинге, приседание в разножке, приседания со штангой на спине, полуприседы.		3
	Техника упражнений из пауэрлифтинга жим лежа со штангой.	Пошаговое обучение техники жима лежа в пауэрлифтинге, жим с планта, недожимы, Жим гантелями..		3
	Техника упражнений из пауэрлифтинга	Пошаговое обучение техники тяги становой в пауэрлифтинге, тяга		3



1	2	3	4	5
	тинга тяга становая со штангой.	становая классическая, тяга становая сумо стиля, тяга из ямы.		
	Техника упражнений для продольных мышц спины со штангой с гантелями, гириями.	Выполнение тяги в наклоне, тяга рывковая, гиперистензии, наклона со штангой стоя и сидя.		3
	Техника упражнений для широчайших мышц спины со штангой с гантелями, гириями.	Выполнение тяги широким хватом, тяга в наклоне, подтягивание на перекладине с весом.		3
	Техника упражнений для двуглавой мышцы на ногах со штангой с гантелями, гириями.	Выполнение выпадов со штангой, приседания со штангой, сгибание ног в тренажере и с отягощениями.		3
	Техника упражнений для четырехглавой мышцы на ногах со штангой с гантелями, гириями.	Выполнение приседание со штангой на груди, приседания в гак тренажере, жим ногами.		3
	Техника упражнений для икроножных мышц со штангой, с гантелями, гириями.	Выполнение вставания на носки со штангой, хождение с гириями на носках, выпрыгивание со штангой.		3
	Техника упражнений для камбаловидных мышц ног со штангой с гантелями, гириями.	Выполнение выпрыгивание, выпады хождения со штангой на пятках.		3
	Техника упражнений для грудной мышцы со штангой с гантелями, гириями.	Выполнение жим штанги лежа, разводка лежа, работа на кроссовере, Жим под углом 45 градусов.		3
	Техника упражнений для дельтовидных мышц со штангой с гантелями, гириями.	Выполнение жим штанги стоя разводка гантелей в стороны стоя, протяжки, жим гири сидя.		3
	Техника упражнений для трицепсов со штангой с гантелями, гириями.	Выполнение французский жим, отжимание на брусьях с весом, жим лежа узким хватом.		3
<b>Тема 5.2. Элементы единоборств</b>	Техника зацепа и правил борьбы самбо.	Пошаговое изучение техники зацепа изнутри и с наружи. Изучение правил борьбы самбо	<b>14</b>	3
	Техника подножки и правил борьбы дзюдо.	Пошаговое изучение техники передней и задней подножки. Изучение правил борьбы дзюдо.		3
	Техника броска через бедро и правил вольной борьбы.	Пошаговое изучение техники броска через бедро, изучения правил вольной борьбы.		3
	Техника сбивания и правил греко-римской борьбы	Пошаговое изучение техники сбивания и изучение правил греко-римской борьбы.		3
	Обучение приемов в партере и удержание. Правила греплинга	Пошаговое изучение техники борьбы в партере и изучение правил борьбы греплинг.		3
	Обучение технике прямого удара рукой и правила бокса.	Пошаговое изучение техники прямого удара ногой и изучения правил по боксу.		3
	Техника ударов руками бокового и	Пошаговое изучение техники ударов руками бокового и аперкода.		3

1	2	3	4	5
	аперкода. В боксе и других единоборств	В боксе, рукопашном бою и других единоборств.		
	Техника Удара ногами прямой, боковой с разворота. И правила в кикбоксинге.	Пошаговое изучение техники удара ногами прямой, боковой с разворота. И изучения правил в кикбоксинге.		3
	Техника комбинированные удары ногами руками и броски.	Пошаговое изучение техники комбинированных ударов ногами руками и бросков. В боевом самбо рукопашном бою.		3
	Техника и тактика ведения боя. Тренировочные спарринги.	Изучение техники и тактике защиты нападения в бою. Тренировочные спарринги		3
	Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).	<b>Учебно-методическое занятие.</b> Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).		2
<b>Тема 5.3. Дыхательная гимнастика</b>	Физиотерапевтический метод К. П. Бутейко	Физиотерапевтический метод, Константина Павловича Бутейко, уменьшающий симптомы астмы, основанный на носовом дыхании и уменьшении глубины дыхания. В верхних отделах легких. 5 сек. - вдох, 5 сек. - выдох, 5 сек. - пауза. Повторить 10 раз. * В диафрагме и в груди (полное дыхание). 7 сек. – вдох, начиная с диафрагмы, заканчивая грудным дыханием; 7 сек. – выдох, начиная с диафрагмы, заканчивая нижним отделом легких; 5 сек. – пауза. Повторить 10 раз. * Выполните полное дыхание поочередно через левую и правую ноздри. Повторите по 10 раз. * Втяните живот. 7 сек. – вдох, 7 сек.– выдох, 5 сек. – пауза, втянуть мышцы живота. Повторить 10 раз.	<b>10</b>	3
	Физиотерапевтический метод К. П. Бутейко	Физиотерапевтический метод, Константина Павловича Бутейко, уменьшающий симптомы астмы, основанный на носовом дыхании и уменьшении глубины дыхания. Максимально вентилируем легкие. Сделать 12 быстрых вдохов и выдохов, 2 сек. – вдох, 2 сек. – выдох. Сразу выполнить максимальную паузу на выдохе 1 раз. * Редко дышать. 5 сек. – вдох, 5 сек. – выдох, 5 сек. – пауза. Повторить 4 раза. 5 сек. – вдох, 5 сек. – задержка после вдоха, 5 сек.– выдох, 5 сек. – пауза. Повторить 6 раз.		3
	Физиотерапевтический метод К. П. Бутейко	Физиотерапевтический метод, Константина Павловича Бутейко, уменьшающий симптомы астмы, основанный на носовом дыхании и уменьшении глубины дыхания. 7 сек. – вдох, 7 сек. – задержка после вдоха, 7 сек. – выдох, 5 сек. – пауза. Повторить 6 раз.		3

1	2	3	4	5
		<p>10 сек. – вдох, 10 сек. – задержка после вдоха, 10 сек. – выдох, 10 сек. – пауза. Повторить 6 раз.  * Выполнить максимальную задержку дыхания на выдохе, затем на вдохе 1 раз.  * Пауза: сидя 3-10 раз, пауза при ходьбе 3-10 раз, пауза при беге 3-10 раз, пауза при приседаниях 3-10 раз.  Поверхностно, невидимо дышать от 3 до 10 минут – постепенно уменьшать количество вдыхаемого воздуха. Сильная нехватка воздуха свидетельствует о правильном выполнении упражнения.</p>		
	<p>Методика дыхания Стрельниковой А.Н.  Упражнения «Ладочки», «Погончики».</p>	<p>Методика дыхания Стрельниковой Александры Николаевны.  Упражнение «Ладочки». Исходное положение – стоя или сидя прямо, руки согнуты в локтях, ладони направлены от себя. Сожмите ладони в кулаки, одновременно делая резкие и шумные вдохи. После завершения серии из 8 вдохов, ненадолго передохните и повторите упражнение (всего 20 серий по 8 вдохов). Упражнение «Погончики». Исходное положение – стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч, руки на уровне пояса, ладони сжаты в кулаки. На вдохе резко опустите руки, разжав кулаки и растопырив пальцы, причем в этот момент старайтесь с максимальной силой напрягать кисти и плечи. Сделайте 8 серий по 8 раз.</p>		3
	<p>Методика дыхания Стрельниковой А.Н.  Упражнение «Насос».</p>	<p>Методика дыхания Стрельниковой А.Н. Упражнение «Насос». Исходное положение – стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч. Громко вдохните и медленно наклонитесь, а затем так же медленно вернитесь в исходное положение, словно если бы вы работали насосом. Сделайте 8 серий по 8 раз.</p>		3
	<p>Методика дыхания Стрельниковой А.Н.  Упражнение «Восьмерки».</p>	<p>Методика дыхания Стрельниковой А.Н. Упражнение «Восьмерки». Исходное положение – стоя прямо, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед, быстро вдохните носом и задержите дыхание, а затем на задержке дыхания раз за разом считайте вслух до 8-ми, стараясь, чтобы у вас получилось как можно больше «восьмерок».</p>		3
	<p>Методика дыхания кундалини-йоги</p>	<p>Методика дыхания кундалини-йоги. <b>Бхастрика (или «огненное дыхание»)</b>. Энергичное непрерывное дыхание через нос с сильным сокращением мышц живота на выдохе и еле заметным коротким грудным вдохом. Согревающая, наполняющая организм энергией дыхательная техника. Прекрасно чистит все чакры организма, а на физиологическом уровне стимулирует работу кровеносной и гормональной систем, бодрит ум и повышает работоспособность;</p>		3
	<p>Методика дыхания кундалини-йоги</p>	<p>Методика дыхания кундалини-йоги. <b>Полное дыхание (или «йогическое») снизу доверху</b>. Представляет собой глубокий волнообразный вдох с воображаемым заполнением всего внутреннего объ-</p>		3

1	2	3	4	5
		ема тела (от нижней части живота до верхнего отдела легких и ключиц) вдыхаемым воздухом и такой же медленный выдох, постепенно освобождающий все тело от воздуха.		
	Методика дыхания в казацком СПА-СЕ	упражнение первое «Сок земли» второе «Озеро силы» 1)Исходное положение: стать прямо, ноги на ширине плеч. 2)Наклониться вперед, вместе с наклоном вдохнуть через нос. 3)Выдыхая, плавно присесть на корточки, руки, сжатые в кулаки, положить на колени. 4)На вдохе подняться, ладони разжать и прижать к груди в районе подмышек. 5)На выдохе медленно повернуться вправо, вытягивая руки по направлению поворота корпуса, тянуть руки как можно дальше, чтобы получился «перекрут» позвоночника. 6)С новым вдохом вернуться в исходное состояние, руки, обращенные ладонью наружу, прижать ко лбу. 7)На выдохе поворачиваться влево, вновь вытягивая руки в направлении поворота. 8)На вдохе вернуться в первоначальное положение.		3
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>(Зачет в 1 семестре, дифференцированный зачет во 2 семестре)</b>	<b>4</b>	
		<b>Всего:</b>	<b>117</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06. Физическая культура**

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

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия учебного спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля.

**Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

– стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или тапатами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

– кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, и др.

**Открытый стадион широкого профиля:**

– турник уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база;
- зал единоборств.

Для проведения теоретических и учебно-методических занятий может быть использован любой кабинет, предназначенный для реализации теоретических занятий, оборудованный посадочными местами для обучающихся, рабочим местом преподавателя, персональным компьютером с комплектом лицензионного программного обеспечения, комплект мультимедийного оборудования.

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

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

##### **3.2.1. Основные источники**

1. Бишаева А.А., Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А.Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2018. –

320 с. – ISBN 978-5-4468-7635-8. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=366974>.

### **3.2.2. Дополнительная литература**

1. Найминова З. Физкультура: Методика преподавания, спортивные игры. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 256 с.

### **3.2.3. Основные Интернет-ресурсы**

1. ВФВ: Всероссийская федерация волейбола. – Режим доступа: <http://www.volley.ru/>.

2. Информационный сайт по боксу. – Режим доступа: <http://boxing.ru/category/news/>.

3. Министерство спорта Российской Федерации: Официальный сайт. – Режим доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

4. Общевоинская подготовка: Учебно-методические пособия. – Режим доступа: [www.goup32441.narod](http://www.goup32441.narod).

5. Олимпийский комитет России: Официальный сайт. – Режим доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

6. Первое сентября: издательский дом. – Режим доступа: <http://1september.ru/>.

7. Российский образовательный портал. – Режим доступа: <http://school.edu.ru>.

8. Российское образование: Федеральный портал. – Режим доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

9. Сайты учителей физической культуры. – Режим доступа: <https://www.uchportal.ru/dir/13>.

10. Сайты учителей физической культуры: Проект всероссийского педагогического портала МЕТОДКАБИНЕТ.РФ. – Режим доступа: <http://xn----7sbbieaeh8a7cbfwq9k.xn--p1ai/index.php/fizkultura.html>.

11. Соглашения о сотрудничестве в области физической культуры и спорта государств – участников СНГ. – Режим доступа: <http://www.e-cis.info/index.php?id=540>.

12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://lib.sportedu.ru/>.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ

### ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06. Физическая культура

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся <b>должен знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.),</li><li>– домашние задания проблемного характера,</li><li>– ведение дневника самонаблюдения.</li></ul> <p><b>Оценка</b> подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li><li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li></ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li><li>– традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li><li>– тестирование в контрольных точках.</li></ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</li><li>прыжков в длину;</li></ul> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p>

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	<p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</b></p> <p><i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i></p> <p><i>На входе – начало учебного года, семестра;</i></p> <p><i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий.</p>



**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 (сек.)	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 (сек.)	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5