

БПОУ ВО «ГРЯЗОВЕЦКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Утверждаю  
Директор БПОУ ВО «Грязовецкий  
политехнический техникум»  
«03 » января 2018 г.  
А.С. Маслов/



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.08 Физическая культура**  
**(Общеобразовательная подготовка)**

профессия:

13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию  
электрооборудования (по отраслям)

2018 г.

## **РЕЦЕНЗИЯ**

### **на рабочую программу учебной дисциплины ОУД.08 Физическая культура**

*Заозёрова Игоря Николаевича,*

**преподавателя высшей квалификационной категории бюджетного профессионального образовательного учреждения Вологодской области «Грязовецкий политехнический техникум»**

Программа учебной дисциплины ОУД.08 Физическая культура предназначена для реализации государственных требований к уровню подготовки выпускников по профессии среднего профессионального образования 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям). Данный курс может способствовать следующие цели:

- 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;

Программа учебной дисциплины ОУД.08 Физическая культура составлена в соответствии с Разъяснениями по реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и профиля получаемого профессионального образования, одобренными решением Научно-методического совета Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» (протокол №1 от 10 апреля 2014 г.).

Программа ОУД.08 Физическая культура содержит следующие элементы: титульный лист, паспорт (указана область применения программы, место дисциплины в структуре основной образовательной программы, цели и задачи, объем учебной дисциплины и виды учебной работы); тематический план и содержание учебной дисциплины, условия реализации программы (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов); контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Перечень компетенций содержит общие компетенции, указанные в тексте ФГОС.

Пункт «Информационное обеспечение обучения» заполнен, в списке основной литературы отсутствуют издания, выпущенные более 5 лет назад. Определены требования к материальному обеспечению программы. В разделе «Контроль и оценка результатов освоения

учебной дисциплины» разработана система контроля овладениями знаниями и умениями по каждому разделу программы. Тематика и формы контроля соответствуют целям и задачам учебной дисциплины.

Четко сформулированная цель программы и структура находится в логическом соответствии.

Содержание программы направлено на достижение результатов, определяемых ФГОС. Содержание отражает последовательность формирования знаний, указанных в ФГОС. В полной мере отражены виды работ, направленные на приобретение умений.

Программа может быть рекомендована для использования в образовательном процессе БПОУ ВО «Грязовецкий политехнический техникум»

Рецензент

  
/Мельников Е.А./

Программа учебной дисциплины ОУД.08 Физическая культура составлена в соответствии с Разъяснениями по реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и профиля получаемого профессионального образования, одобренными решением Научно-методического совета Центра профессионального образования ФГАОУ «ФИРО» (протокол №1 от 10 апреля 2014 г.).

Организация – разработчик: БПОУ ВО «Грязовецкий политехнический техникум»

Разработчик – преподаватель высшей квалификационной категории Заозёров Игорь Николаевич

## **СОДЕРЖАНИЕ**

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 6
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» по профессии СПО **13.01.10 «Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)»** является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебных планах ОПОП СПО учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения 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.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования;

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена ( ППССЗ).

В результате усвоения дисциплины студент **должен**:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами 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, 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 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 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).

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 256 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 85 часов.

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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>256</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>
в том числе:	
теоретические занятия	<b>12</b>
практические занятия	<b>159</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>85</b>
в том числе:	
<b><i>Промежуточная аттестация - зачет.</i></b>	

## **2.2 Содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема.1 Легкая атлетика и кроссовая подготовка</b>	<p><b>Содержание практических занятий:</b></p> <p>Низкий старт. Высокий старт.</p> <p>Стартовый разгон.</p> <p>Финиширование.</p> <p>Бег 100 метров</p> <p>Эстафетный бег 4/100 м,4/400</p> <p>Бег по прямой с различной скоростью</p> <p>Равномерный бег на дистанцию 2000 м(девушки) и 3000 м(юноши)</p> <p>Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1)Подготовка докладов на тему (по выбору): Техника безопасности на уроках легкой атлетикой. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание).</p> <p>2)Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>3)Занятия в секциях.</p> <p>4)Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	26	
<b>Тема. 2 Теоретическая часть</b>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</p> <p>2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	18	
		2	1
		2	1

	3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями,	2	2
	4	Самоконтроль его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	
	5	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	2
	6	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	2
		<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка докладов на тему (по выбору): Спорт в физическом воспитании студентов. Физическая культура, как часть физического и спортивного совершенствования. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам.	6	
<b>Тема 3.</b> <b>Баскетбол</b>		<b>Содержание практических занятий:</b>	<b>18</b>	
		Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком.)	2	
		Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2	
		Прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска.	2	
		Накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2	
		<b>Самостоятельная работа:</b>  1)Подготовка докладов на тему(по выбору):  Техника безопасности на уроках баскетбола. Баскетбол в системе физического воспитания. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий баскетболом.  2)Совершенствование техники и тактики элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий.	5 5	

	3)Занятия в спортивных секциях		
<b>Тема. 4 Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание практических занятий:</b>	<b>16</b>	
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом	4	
	Преодоление подъемов и препятствий	4	
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	4	
	Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях	4	
<b>Тема. 5 Волейбол</b>	<b>Содержание практических занятий:</b>	<b>26</b>	
	Исходное положение (стойки, перемещения). Передача, подача, нападающий удар.	4	
	Прием мяча снизу двумя руками прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Тактика нападения. Тактика защиты	4	
	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование.	4	
	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b>  1)Подготовка докладов на темы:  Волейбол в системе физического воспитания. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятия волейболом.  2)Совершенствование техники и тактики элементов волейбола в процессе самостоятельных занятий. 3)Занятия в спортивных секциях	5  5	
<b>Тема 6 Гимнастика</b>	<b>Содержание практических занятий:</b>	<b>10</b>	
	1   Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером	2	
	2   Упражнения с гантелями, с набивными мячами, обручем	2	
	3   Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	
	4   Упражнения на внимание, висы и поры, упражнения у гимнастической стенки.	2	

	5	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
<b>Тема 7</b> <b>Футбол</b>		<b>Содержание практических занятий:</b> Техника безопасности игры. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги Остановка мяча грудью, отбор мяча, обманные движения Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	<b>22</b> 2 2 4 4	
		<b>Самостоятельная работа:</b> 1)Подготовка докладов на тему(по выбору): Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры и судейство в футболе. Футбол в системе физического воспитания. 2)Совершенствование техники и тактики элементов футбола в процессе самостоятельных занятий. 3)Занятия в секциях.	5 5	
<b>Тема 8</b> <b>Ручной мяч</b>		<b>Содержание практических занятий:</b> 1 Передача и ловля мяча в тройках, с откосом от площадки 2 Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику 3 Перехваты мяча, выбивание и отбор мяча. Правила игры. Тактика игры.	<b>10</b> 4 4 2	
<b>Тема 9</b> <b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</b>		<b>Содержание практических занятий:</b> Низкий старт. Высокий старт. Бег 100 метров Равномерный бег на дистанцию 2000 м(девушки) и 3000 м(юноши) Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги Метание гранаты 500 гр. (девушки) и 700 гр. (юноши). <b>Самостоятельная работа:</b> 1)Подготовка докладов на тему (по выбору): Техника безопасности на уроках легкой атлетикой. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание). 2)Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных	<b>20</b> 2 2 2 2 2 5 5	

	занятий. 3)Занятия в секциях. 4)Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 10</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание практических занятий: 2 курс</b> Техника безопасности занятий Круговой метод для развития основных мышечных групп с гантелями, эспандерами, гирей. Поднимание двух гантелей и отдых Техника подъема одной гантели <b>Самостоятельная работа:</b> 1)Подготовка докладов на тему: Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовкой. 2) Занятия атлетической гимнастикой в тренажерных залах.	<b>22</b> 2 4 4 4 4	
<b>Тема 11</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание практических занятий:</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком.) Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска. Накрывание, тактика нападения, тактика защиты Правила игры. Техника безопасности игры, игра по упрощенным правилам баскетбола Игра по правилам <b>Самостоятельная работа:</b> 1)Подготовка докладов на тему(по выбору): Техника безопасности на уроках баскетбола. Баскетбол в системе физического воспитания.	<b>22</b> 2 2 2 2 2 6	

	<p>Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий баскетболом.</p> <p>2)Совершенствование техники и тактики элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>3)Занятия в спортивных секциях</p>	6	
<b>Тема 12</b> <b>Гимнастика</b>	<b>Содержание практических занятий:</b> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером Упражнения с гантелями, с набивными мячами, обручем Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний Упражнения на внимание, висы и поры, упражнения у гимнастической стенки. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	<b>16</b> 4 4 4 2 2	
<b>Тема 13</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание практических занятий:</b> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом Преодоление подъемов и препятствий Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях	<b>14</b> 4 4 4 2	
<b>Тема 14</b> <b>Футбол</b>	<b>Содержание практических занятий:</b> Техника безопасности игры. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги Остановка мяча грудью, отбор мяча, обманные движения Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров <b>Самостоятельная работа:</b> 1)Подготовка докладов на тему(по выбору): Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры и судейство в футболе. Футбол в системе физического воспитания. 2)Совершенствование техники и тактики элементов футбола в процессе самостоятельных занятий. 3)Занятия в секциях.	<b>16</b> 2 2 1 1 5 4	

	<b>Дифференцированный зачёт</b>	1	
	<b>Итого: 256/171/85</b>		

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

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

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам. 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, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, вес 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, ворота для мини футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, бруск отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флаги или стартовый пистолет, флаги красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы

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

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

Электронные ресурсы:

Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

#### **Для преподавателей**

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).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

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».

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».

#### **Интернет-ресурсы**

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

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

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

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

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате усвоения дисциплины обучающийся <b>должен</b> уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul> <p><b>знатъ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>• основы здорового образа жизни.</li></ul>	Сдача нормативов по физической культуре, участие в спортивно-massовых мероприятиях

## Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1— 4,8 5,0— 4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и 4,8	5,9— 5,3 5,9— 5,3	6,1 и ниже 6,9
2	Координа- ционные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	СО 0 7,9— 7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и 8,4	9,3— 8,7 9,3— 8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в	16 17	230 и выше 240	195— 210 205— 220	180 и ниже 190	210 и 210	170— 190 170— 190	160 и ниже 160
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1 500	1300— 1400 1300— 1400	1100 и ниже 1100	1 300 и выше 1 300	1050— 1200 1050— 1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед СМ	16 17	15 и выше 15	9—12 9—12	5 и ниже 5	20 и 20	12—14 12—14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юно- на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 9—10	8—9 9—10	4 и ниже 4	18 и 18	13—15 13—15	6 и ниже в

Приложение 2

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	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 (количество 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 (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Требования к результатам обучения студентов специального  
учебного отделения

- 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, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять 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 выбранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- 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 определять 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);
  - поднимание 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;
    - плавание — 50 м (без учета времени);
    - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени)