

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СЕМИКАРАКОРСКИЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **ОГСЭ.04 Физическая культура**

ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ **54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и  
народные промыслы ( по видам)**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: A1B2C3D4E5F67890ABCDEF1234567890  
Владелец: Шаповалова Татьяна Анатольевна  
Действителен: с 26.05.2023 до 20.07.2024

г. Семикаракорск

Рассмотрено на  
заседании ЦК гуманитарного цикла  
Протокол № 12  
От «26» июня 2023г.

Утверждаю  
заместитель директора по УМР  
Федотова Т.В.  
От «28» июня 2023г.



СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор

АО «Семикаракорская керамика»

/И.Ю. Дьяченко/

От «27» июня 2023г.

М.П.



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>22</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>23</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

**1.1. Область применения программы:** реализация среднего общего образования в пределах основной профессиональной образовательной программы (ППССЗ), с учетом гуманитарного профиля получаемого профессионального образования.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ППССЗ):** данная дисциплина входит в ОГСЭ.

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

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышения физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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

Результаты	Содержание	Общие компетенции
Личностные	<p>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению</p> <p>-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p> <p>-потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья</p> <p>-приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности</p> <p>-формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных,</p> <p>-регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике</p> <p>-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры</p>	<p>- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>- ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.</p> <p>- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>

	<p>-способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры</p> <p>-способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности</p> <p>-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</p> <p>-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью</p> <p>-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью</p> <p>-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной</p> <p>-готовность к служению Отечеству, его защите</p>	
--	--	--

<p>Метапредметные</p>	<p>-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике</p> <p>-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности</p> <p>-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ</p> <p>-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</p> <p>-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку</p> <p>-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</p>	<p>- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p>- ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p>
-----------------------	--	--

<p>Предметные</p>	<p>-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга</p> <p>-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья</p> <p>-поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p> <p>-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>-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)</p>	<p>- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</p> <p>- ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>- ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.</p> <p>- ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.</p> <p>- ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в</p>
-------------------	---	--

		условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.
--	--	--

**1.4. Количество часов, отведенное на освоение программы общеобразовательной дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося -228

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>228</b>
в том числе:	
<b>Практические занятия</b>	114
<b>Самостоятельная работа.</b>	114
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание ОГСЭ.04 Физическая культура

	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, внеаудиторная (самостоятельная работа ) учебная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>			<b>2</b>	
1-2	Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Практическое занятие № 1 Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Современное состояние физической культуры и спорта.	2	2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>			<b>40</b>	
3-4	Тема 2.1. Обучение высокому и низкому старту.	Практическое занятие № 2 Техника выполнения высокого и низкого старта. Старт с колодок. Последовательность движений при выполнении команды «на старт». Положение рук и плеч. Начало бега при команде «марш».	2	
5-6		Практическое занятие № 3 Обучение высокому и низкому старту. Последовательность движений при выполнении команды «на старт». Положение рук и плеч. Начало бега при команде «марш».	2	
7-8	Тема 2.2. Стартовый разгон, финиширование	Практическое занятие № 4 Техника выполнения разгона и финиширования Бег на короткие и средние дистанции(низкий старт) от 30 до 400 м. (спринт), бег с хода на 20-40 м.	2	
9-10		Практическое занятие № 5 Стартовый разгон, финиширование Бег на короткие и средние дистанции,	2	

		эстафетный бег.		
11-12	Тема 2.3. Бег 100 м	Практическое занятие № 6	2	
		Техника выполнения бега на 100 м. Бег на время. Последовательность движений при выполнении команды «на старт». Положение рук и плеч. Начало бега при команде «марш».		
13-14		Практическое занятие № 7	2	
		Бег 100 м Последовательность движений при выполнении команды «на старт». Положение рук и плеч. Начало бега при команде «марш».		
15-16	Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100, 4x400	Практическое занятие № 8	2	
		Сдача нормативов бега на короткие дистанции. Эстафетный бег: держание, передача эстафетной палочки, 1000 КУ. Последовательность движений при выполнении команды «на старт». Положение рук и плеч. Начало бега при команде «марш».		
17-18		Практическое занятие № 9	2	
		Эстафетный бег 4x100, 4x400 Последовательность движений при выполнении команды «на старт». Положение рук и плеч. Начало бега при команде «марш».		
19-20	Тема 2.5. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)	Практическое занятие № 10	2	
		Техника бега на длинные дистанции. Прохождение дистанции. Последовательность движений при выполнении команды «на старт». Положение рук и плеч. Начало бега при команде «марш».		
21-22		Практическое занятие № 11	2	
		Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) Последовательность движений при выполнении команды «на старт». Положение рук и плеч. Начало бега при команде «марш».		
23-24	Тема 2.6. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Практическое занятие № 12	2	
		Техника выполнения разбега, отталкивания, прыжка способом «согнув ноги» База прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Начало разбега, длина, метка. Постановка толчковой ноги на брусок при отталкивании. Прыжки на результат.		
25-26		Практическое занятие № 13	2	
		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» База прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Начало разбега, длина, метка. Постановка толчковой ноги на брусок при отталкивании. Прыжки на результат.		
27-28	Тема 2.7.	Практическое занятие № 14	2	

	Прыжок в высоту способом перешагивания	Техника выполнения разбега, отталкивания, прыжка в высоту способом перешагивания Ознакомление с техникой прыжка, определение толчковой ноги, разбег, отталкивание. Прыжки на результат.		
29-30		Практическое занятие № 15	2	
		Прыжок в высоту способом перешагивания Ознакомление с техникой прыжка, определение толчковой ноги, разбег, отталкивание. Прыжки на результат.		
31-32	Тема 2.8. Прыжок в высоту способом «прогнувшись»	Практическое занятие № 16	2	
		Техника выполнения разбега, отталкивания, прыжка в высоту способом прогнувшись		
33-34		Практическое занятие № 17	2	
		Прыжок в высоту способом «прогнувшись» Ознакомление с техникой прыжка, определение толчковой ноги, разбег, отталкивание. Прыжки на результат.		
35-36	Тема 2.9. Метание гранаты весом 500 г (девушки) 700 г (юноши)	Практическое занятие № 18	2	
		Техника разбега и метания гранаты. Метание мяча из-за головы, метание гранаты (500 гр.) девушки, (700 гр.) юноши Основы техники метания мяча, гранаты.		
37-38		Практическое занятие № 19	2	
		Метание гранаты весом 500 г (девушки) 700 г (юноши) Основы техники метания мяча, гранаты.		
39-40	Тема 2.10. Толкание ядра	Практическое занятие № 20	2	
		Техника толкания ядра		
41-42		Практическое занятие № 21	2	
		Толкание ядра		
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			<b>28</b>	
43-44	Тема 3.1 Строевые упражнения.	Практическое занятие № 22	2	
		Терминология, общие понятия строевой подготовки: строй, колонна, шеренга. Построение в колону. Повороты в движении, маршировка		
45-46		Практическое занятие № 23	2	
		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, маршировка		
47-48		Практическое занятие № 24	2	
		Перестроение из колонны по одному в колонну по три, маршировка		
49-50		Практическое занятие № 25	2	
		Фигурная маршировка, общие понятия строевой подготовки: строй, колонна, шеренга.		
51-52	Тема 3.2.	Практическое занятие № 26	2	

	Общеразвивающие упражнения	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Комплекс ОРУ на 8, 16 счетов.		
53-54		Практическое занятие № 27	2	
		Прыжки через козла Юноши: прыжки через козла в ширину согнув ноги и через козла в длину ноги врозь (высота снаряда 115-120 см.) Девушки: прыжок через козла в ширину ноги врозь (высота снаряда 110 см.)		
55-56	Тема 3.3. Упражнения в паре с партнером	Практическое занятие № 28	2	
		Техника безопасности при работе в паре. Классификация ОРУ в паре. Комплекс ОРУ на 16 счетов в паре. Акробатика		
57-58	Акробатика	Практическое занятие № 29	2	
		Акробатика Упражнения в паре с партнером Юноши: равновесие на одной ноге, старт, кувырок в перед, в упор присев, перекаат назад, в стойку на лопатках, перекаатом в перед встать в основную стойку. Девушки: многократные поскоки в упор. Ходьба на повышенной и неустойчивой перекладине. Передвижение по пролетам гимнастической лестницы, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
59-60	Тема 3.4. Упражнения с набивным мячом	Практическое занятие № 30	2	
		Выполнение комплекса ОРУ с набивным мячом на 8 и 16 счетов. Девушки: со скакалкой, мячом, прыжки на одной, двух, с одной на другую ногу. Перекаты мяча, броски. Кувырки в перед, назад соединение кувырков. Юноши: ОРУ с элементами сопротивления, упражнения с резиновыми амортизаторами, мячами		
61-62		Практическое занятие № 31	2	
		Упражнения с набивным мячом Акробатика (юноши) (девушки) кувырки Девушки: со скакалкой, мячом, прыжки на одной, двух, с одной на другую ногу. Перекаты мяча, броски. Кувырки в перед, назад соединение кувырков. Юноши: ОРУ с элементами сопротивления, упражнения с резиновыми амортизаторами, мячами		
63-64	Тема 3.5. Упражнения с мячом, обручем	Практическое занятие № 32	2	
		Комплекс ОРУ с предметом для развития ловкости на 8 и 16 счетов. Кувырки, упражнения в равновесии, стойки на голове, руках.		
65-66		Практическое занятие № 33	2	
		Упражнения с мячом, обручем Кувырки, упражнения в равновесии, стойки на голове, руках.		

67-68	Тема 3.6 Упражнения у гимнастической стенки	Практическое занятие № 34	2	
		Техника хватов, висов. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Воспитание абсолютной и относительной силы мышц		
		3 курс		
69-70		Практическое занятие № 35	2	
		Упражнения у гимнастической стенки Воспитание абсолютной и относительной силы мышц		
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол</b>			<b>20</b>	
71-72	Тема 4.1. Техника ведения и передачи мяча в движении. Техника безопасности	Практическое занятие № 36	2	
		Освоение технических элементов баскетбола. Техника безопасности на занятиях. Передачи мяча от груди двумя руками, одной рукой от плеча, с отскоком от пола, передачи мяча в движение. Техника безопасности. Учебная игра		
73-74	безопасности игры	Практическое занятие № 37	2	
		Техника ведения и передачи мяча в движении. Техника безопасности игры Теоретические сведения, Техника нападения, перемещения, передача, броски.		
75-76	Тема 4.2. Совершенствование ведения мяча, броски в кольцо.	Практическое занятие № 38	2	
		Освоение технических элементов баскетбола. Ведение мяча (низкое, высокое, спиной вперед). Приемы овладения мячом (вырывание, выбивание). Учебная игра		
77-78		Практическое занятие № 39	2	
		Совершенствование ведения мяча, броски в кольцо. Техника нападения, перемещения, передача, броски		
79-80	Тема 4.3. Совершенствование броска в кольцо после	Практическое занятие № 40	2	
		Броски мяча в кольцо (штрафные, с места, после ведение, в прыжке) Совершенствование ведения. Учебная игра		
81-82	ведения с двух шагов. Ведение двух мячей одновременно	Практическое занятие № 41	2	
		Совершенствование броска в кольцо после ведения с двух шагов. Ведение двух мячей одновременно Техника нападения, перемещения, передача, броски		
83-84	Тема 4.4. Приемы техники	Практическое занятие № 42	2	
		Перехваты, приемы, применяемые против броска, накрывание. Тактика		

	защиты	нападения и защиты. Учебная игра		
85-86		Практическое занятие № 43	2	
		Приемы техники защиты Техника нападения, перемещения, передача, броски		
87-88	Тема 4.5. Игра в баскетбол по командам.	Практическое занятие № 44	2	
		Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. Совершенствование техники элементов баскетбола. Теоретические сведения, стойки, перемещение, остановки мяча, подачи мяча, передачи мяча.		
89-90		Практическое занятие № 45	2	
		Игра в баскетбол по командам. Теоретические сведения, стойки, перемещение, остановки мяча, подачи мяча, передачи мяча.		
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол</b>			<b>20</b>	
91-92	Тема 5.1. Техника безопасности игры	Практическое занятие № 46	2	
		Техника безопасности. Техника стоек и перемещений в волейболе. Техника передачи двумя руками сверху		
93-94	Стойки, перемещения, передачи.	Практическое занятие № 47	2	
		Техника безопасности игры Стойки, перемещения, передачи.		
95-96	Тема 5.2. Подача мяча снизу.	Практическое занятие № 48	2	
		Техника подачи и приема мяча снизу. Учебная игра		
97-98	Прием мяча снизу	Практическое занятие № 49	2	
		Подача мяча снизу. Прием мяча снизу		
99-100	Тема 5.3. Подача мяча сверху.	Практическое занятие № 50	2	
		Техника подачи и приема мяча сверху. Учебная игра		
101-102	Прием мяча сверху	Практическое занятие № 51	2	
		Подача мяча снизу. Прием мяча снизу		
103-104	Тема 5.4. Нападающий удар.	Практическое занятие № 52	2	
		Техника и тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.		
105-106	Блокирование.	Практическое занятие № 53	2	
		Нападающий удар. Блокирование.		
107-108	Тема 5.5 Игра в	Практическое занятие № 54	2	

	волейбол по командам.	Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. Совершенствование техники элементов волейбола.		
<b>109-110</b>		Практическое занятие № 55	2	
		Игра в волейбол по командам. Теоретические сведения, стойки, перемещение, остановки мяча, подачи мяча, передачи мяча.		
<b>Раздел 6. Ритмическая гимнастика</b>			<b>4</b>	
111-112	Тема 6.1.	Практическое занятие № 56	2	
	Техника безопасности на занятиях.	Техника безопасности на занятиях ритмической гимнастикой. Разучивание части комплекса ритмической гимнастики без музыки и под музыку.		
113-114	Разучивание части комплекса ритмической гимнастики.	Практическое занятие № 57	2	
		Разучивание части комплекса ритмической гимнастики. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Имитационные упражнения		
<b>Всего:</b>			<b>114</b>	

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению реализации общеобразовательной дисциплины**

**Реализация программ дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля**

**Оборудование спортивного зала:** стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, маты гимнастические, эстафетные палочки, стартовые колодки, гранаты учебные, круг для метания ядра, ядра, упор для ног при метании, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные.

#### **3.2. Информационно-коммуникационное обеспечение обучения**

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

**Основные источники:**

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.

**Дополнительные источники:**

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., 2020.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2021.
3. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2022.
4. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.
5. Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2020. — (Бакалавриат).

### Интернет-ресурсы:

1. [www.minstm.gov.Ru](http://www.minstm.gov.Ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [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)
5. [www.gto.ru](http://www.gto.ru) (Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»)

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<b>Знания:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li><li>• способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li></ul>	<p>Перечисление профессиональных заболеваний и вредных привычек. Приведение примеров профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Осуществление самооценки физической подготовленности и физического развития с использованием антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul>	<p>Перечисление направленности занятий физическими упражнениями. Составление плана индивидуальных занятий физическими упражнениями (направленность занятий на выбор обучающегося)</p>
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>• выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>• преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>• выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> </ul>	<p>Выполнение (на выбор обучающегося) комплекса оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической гимнастики, комплекс упражнений атлетической гимнастики. Правильность техники выполнения движений.</p> <p>Перечисление приемов самомассажа и релаксации. Демонстрация приемов самомассажа. Правильность техники выполнения движений.</p> <p>Описание признаков утомления и переутомления при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Демонстрация техники выполнения преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения</p> <p>Перечисление способов страховки и самостраховки на примере одного из разделов программы (легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол,</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li>   <li>• выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</li> </ul>	<p>плавание, лыжная подготовка, атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика).  Демонстрация одного из приемов.  Правильность техники выполнения движений.</p> <p>Составление комплекса ритмической гимнастики на 32 счета на 4 (6,8,10) человек. Демонстрация выполнения комплекса под музыку. Правильность техники выполнения движений.</p> <p>сдача контрольных нормативов по разделам программы (согласно Приложению 1)</p>
---	--

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1–4,8	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
			17	и выше 4,3	5,0–4,7	и ниже 5,2	и выше 4,8	5,9–5,3	и ниже 6,1
2	Координационные	Челючный бег 310 м, с	16	7,3	8,0–7,7	8,2	8,4	9,3–8,7	9,7
			17	и выше 7,2	7,9–7,5	и ниже 8,1	и выше 8,4	9,3–8,7	и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195–210	180	210	170–190	160
			17	и выше 240	205–220	и ниже 190	и выше 210	170–190	и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
			17	и выше 1500	1300–1400	и ниже 1100	и выше 1300	1050–1200	и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9–12	5	20	12–14	7
			17	и выше 15	9–12	и ниже 5	и выше 20	12–14	и ниже 7
6	Силевые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11	8–9	4	18	13–15	6
			17	и выше 12	9–10	и ниже 4	и выше 18	13–15	и ниже 6

↓

**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	6/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	6/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	6/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 3×10 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

**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	6/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	6/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	6/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

Описание таблицы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 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

