

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)**

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

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

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

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

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
Раздел 1. Теоретическая часть			2	
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
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка			40	
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		
Раздел 3. Гимнастика			28	
43-44	Тема 3.1 Строевые упражнения.	Практическое занятие № 22	2	
		Терминология, общие понятия строевой подготовки: строй, колонна, шеренга. Построение в колонну. 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, перекат назад, в стойку на лопатках, перекатом 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		
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол			20	
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.		
Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол			20	
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.		
109-110		Практическое занятие № 55	2	
		Игра в волейбол по командам. Теоретические сведения, стойки, перемещение, остановки мяча, подачи мяча, передачи мяча.		
Раздел 6. Ритмическая гимнастика			4	
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		
Всего:			114	

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 (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации(НФП-2009)
5. 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
Знания: <ul style="list-style-type: none">• 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;	<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"> • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; 	<p>Перечисление направленности занятий физическими упражнениями. Составление плана индивидуальных занятий физическими упражнениями (направленность занятий на выбор обучающегося)</p>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; 	<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"> • 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 	<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

