

ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Рабочая программа учебной дисциплины**

# **ОУД. 05 Физическая культура**

**для специальности**

**54.02.06 Изобразительное искусство и черчение**

г. Алексеевка  
2019



## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23



# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.06 Изобразительное искусство и черчение.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** данная дисциплина входит в раздел общеобразовательной подготовки.

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

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).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**  
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  
В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**  
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
основы здорового образа жизни.

#### **1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 175 часов, в том числе:  
аудиторной учебной работы обучающегося – 117 часов, в том числе  
практических занятий 117 часов, внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося – 58 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	175
<b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия (всего))</b>	117
в том числе:	
практические занятия	117
теоретические занятия	-
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)</b>	58
в том числе	
работа над рефератами, докладами, сообщениями	4
развитие физических качеств	11
общеразвивающие упражнения	8
кроссовая подготовка	10
ходьба на лыжах	5
ритмическая гимнастика	8
дыхательная гимнастика	2
отработка техники движений	10
<b>Консультации</b>	-
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета</b>	



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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<p><b>Учебно-методические занятия</b></p> <p>Тема 1. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции</p> <p>Тема 2. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>Тема 3. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направленности будущей профессиональной деятельности студентов</p> <p>Тема 4. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции</p> <p><b>Практическая занятые</b></p> <p>1. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Работа над рефератами, сообщениями и докладами</p>	<p>8</p> <p>2</p> <p>1</p>	<p>1.2.3</p>
	<p>2</p> <p>3. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направленности будущей профессиональной деятельности студентов</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Работа над рефератами, сообщениями и докладами</p>	<p>2</p> <p>1</p>	
<p>4. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за</p>	<p>4. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за</p>	<p>2</p> <p>1</p>	

<p>состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p>	<p>уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. <b>Самостоятельная работа</b> Работа над рефератами, сообщениями и докладами</p>		
<p>Учебно-тренировочные занятия Раздел 1. Легкая атлетика Тема 1.1. Бег</p>	<p><b>1 Содержание учебного материала</b> Бег на короткие дистанции (100 м), техника бега: высокий старт, низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег.</p>	<p><b>109</b> <b>51</b></p>	<p>2,3</p>
	<p><b>Лабораторная работа</b></p>	<p>*</p>	
	<p><b>Практическая работа</b> Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Специальные упражнения бегуна. <b>Контрольная работа</b> Бег 25 м, Бег 100 м, Бег 500м (Д), 1000 м (Ю) Низкий и высокий старт</p>	<p><b>10</b></p>	
	<p><b>Самостоятельная работа</b> Общеразвивающие упражнения без предметов Общеразвивающие упражнения с предметами Кросс 400 м Кросс 800 м Отработка техники бега</p>	<p><b>5</b> 1 1 1 1 1</p>	
<p>Тема 1.2. Кроссовая подготовка</p>	<p><b>1 Содержание учебного материала</b> Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон; бег по</p>		<p>2,3</p>







	Общеразвивающие упражнения без предметов Общеразвивающие упражнения у забора	1 1	
Тема 1.4. Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»	<b>1 Содержание учебного материала</b> <i>Прыжок в длину с места и с разбега</i> Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места и с разбега Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»	*	2,3
	<b>Лабораторная работа</b>		
	<b>Практическая работа</b> Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места и с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега	10	
	<b>Контрольная работа</b> Прыжок в длину с места и разбега способом «согнув ноги» на результат		
	<b>Самостоятельная работа</b> Развитие физического качества прыгучесть Развитие физического качества сила Ритмическая гимнастика для рук и плечевого пояса Ритмическая гимнастика для туловища Общеразвивающие упражнения	5 1 1 1 1 1	
Тема 1.5. Метание гранаты	<b>1 Содержание учебного материала</b> <i>Метание гранаты</i> . Техника метания: держание гранаты, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.	*	2,3
	<b>Лабораторная работа</b>		
	<b>Практическая работа</b> Совершенствование техники метания. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.	10	
	<b>Контрольная работа</b> Метание гранаты на результат		
	<b>Самостоятельная работа</b> Развитие физического качества быстроты Развитие физического качества выносливость	5 1 1	





	<p><b>Лабораторная работа</b>  <b>Практическая работа</b>          Выполнение ОРУ индивидуально, в парах, группах с использованием предметов (большие мячи, гимнастические палки, скакалки, скамейки. Составление и выполнение комплексов ритмической гимнастики</p>	3	
	<p><b>Контрольная работа</b>          Проведение с группой ОРУ и ритмической гимнастики</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа</b>          Ритмическая гимнастика          Дыхательная гимнастика</p>	1 1	
<p>Тема 2.3. Акробатические упражнения</p>	<p><b>1 Содержание учебного материала</b>  <i>Акробатические упражнения.</i> Перекаты: вперед, назад, в стороны. Кувырки: вперед, назад в группировке из различных исходных положений. Стойки: на лопатках, на голове. Равновесие: на одной ноге, боковое. Мост: из положения лежа на спине, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат.</p>		2,3
	<p><b>Лабораторная работа</b></p>	*	
	<p><b>Практическая работа</b>          Совершенствование перекатов, кувырков, стоек на лопатках, голове. Совершенствование равновесий: на одной ноге, боковое. Совершенствование моста: из положения лежа на спине, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат.</p>	4	
	<p><b>Контрольная работа</b>          Выполнение зачетных акробатических комбинаций</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа</b>          Отработка техники выполнения акробатических элементов</p>	1 1	



<p>Тема 2.4. Упражнения на перекладине (юноши), на бревне (девушки)</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Содержание учебного материала</b>  Упражнения на высокой перекладине: подтягивание, размахивания в висе, повороты в висе на махе вперед, подъем силой из виса в упор, подъем переворотом, мах дугой, соскок из размахивания махом назад.  <i>Упражнения на бревне.</i> Вскок: с косоного разбега в упор на колено.  Повороты: кругом на двух в приседе. Танцевальные шаги. Равновесие на одной ноге (ласточка). Соскоки: из упора на колене.</p> <p><b>Лабораторная работа</b></p> <p><b>Практическая работа</b>  Совершенствование упражнений на высокой перекладине и бревне.  Подтягивание. Совершенствовать вскоки, повороты: кругом на двух в приседе, танцевальные шаги, равновесие на одной ноге (ласточка), соскоки: из упора на колене.</p> <p><b>Контрольная работа</b>  Выполнение зачетной комбинации на высокой перекладине и бревне</p> <p><b>Самостоятельная работа</b>  Ритмическая гимнастика</p>	<p>2,3</p> <p>*</p> <p><b>3</b></p> <p><b>1</b> <b>1</b></p>	
<p>Тема 2.5. Упражнения на брусьях</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Содержание учебного материала</b>  <i>Упражнения на брусьях.</i> Размахивания в упоре на предплечьях и в упоре на руках. Подъем из упора на предплечьях и из упора на руках; махом вперед и махом назад; разгибом в сед ноги врозь и в упор.  Кувьерок вперед из седа ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре. Соскоки: махом назад и вперед, из размахивания в упоре без поворота  <i>Упражнения на брусьях разной высоты.</i> Размахивания изгибами в висе на верхней жерди. Висы, леж, присев и верхом на нижней хватом за верхнюю. Из виса леж на нижней поворот в сед на бедре, угол сидя на нижней. Перемахи в висе леж на нижней.. Из седа на нижней (после перемаха двумя ногами внутрь с поворотом к верхней) соскок углом назад, подъем переворотом на нижней жерди.</p>	<p>2,3</p>	

	<b>Лабораторная работа</b>		*	
	<b>Практическая работа</b> Совершенствование упражнений на брусках. Сгибание и разгибание рук в упоре. Совершенствование соскоков махом назад и вперед, из размахивания в упоре без поворота (юноши). Совершенствование упражнений на разновысоких брусьях. Совершенствование соскоков углом назад. Совершенствование подъема переворотом на нижней жерди (девушки).		3	
	<b>Контрольная работа</b> Тестовый контроль Выполнение зачетных комбинаций на брусьях			
	<b>Самостоятельная работа</b> Развитие физических качеств Ритмическая гимнастика		2 1 1	
Тема 2.6. Дыхательная гимнастика	1	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Дыхательная гимнастика</i> по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.	*	1,2,3
		<b>Лабораторная работа</b>		
	<b>Практическая работа</b> Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой.		2	
	<b>Контрольная работа</b> Проведение дыхательной гимнастики с группой			
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение дыхательной гимнастики		1 1	
Раздел 3. Лыжная подготовка	1	<b>Содержание учебного материала</b> <i>Совершенствование техники передвижения. Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступание, махом, прыжком. Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы.</i>	16	1,2
Тема 3.1. Техника передвижений на лыжах				



	<p>Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.</p> <p>Подводящие и подготовительные упражнения. Передвижение: скольльзящим шагом поочередно на каждой лыже, без палок под небольшой уклон, скольльзящим шагом без палок, скольльзящим шагом держа палки за середину.</p>	*	
	<p><b>Лабораторная работа</b></p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p>Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступанием вокруг носков и пяток, махом, прыжком. Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование перехода от одновременных ходов к переменным и обратно.</p>	10	
	<p><b>Контрольная работа</b></p> <p>Техника выполнения лыжных ходов</p> <p>Контрольное прохождение дистанции 3 км девушки и 5 км юноши</p>	5	
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Прогулка на лыжах</p> <p>Ходьба на лыжах 2 км и 3 км</p> <p>Ходьба на лыжах 3 км и 4 км</p> <p>Ходьба на лыжах 3 км 5 км</p> <p>Отработка техники ходов</p>	1 1 1 1 1	
<p>Тема 3.2. Способы подъемов и спусков</p>	<p><b>1 Содержание учебного материала</b></p> <p><i>Совершенствование техники подъемов: скольльзящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуюлочкой», «елочкой».</i></p> <p><i>Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая, широкая. Знакомление со способом преодоления неровностей</i></p>	*	2,3
	<p><b>Лабораторная работа</b></p> <p><b>Практическая работа</b></p> <p>Совершенствование техники способов подъемов: скольльзящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуюлочкой», «елочкой».</p>	4	



Тема 3.3. Способы торможения	Совершенствование техники спусков в основной, высокой, низкой, широкой стойках. Ознакомление со способом преодоления неровностей.		
	<b>Контрольная работа</b>		
	Техника выполнения способов подъемов и спусков		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Отработка техники спусков и подъемов Развитие физических качеств	1 1	
Тема 3.4. Способы поворотов в движении	<b>1</b> <b>Содержание учебного материала</b> Техника торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.		2,3
	<b>Лабораторная работа</b>	*	
	<b>Практическая работа</b>		
	Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.	1	
	<b>Самостоятельная работа</b>	*	
Тема 3.4. Способы поворотов в движении	<b>1</b> <b>Содержание учебного материала</b> Техника поворотов в движении: «переступанием», Преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.		2,3
	<b>Лабораторная работа</b>	*	
	<b>Практическая работа</b>		
	Совершенствование техники поворотов: «переступанием». Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.	1	
	<b>Контрольная работа</b> Поворот переступанием		
Раздел 4. Волейбол Тема 4.1 Техника игры. Нападение	<b>Самостоятельная работа</b>	*	
	<b>1</b> <b>Содержание учебного материала</b> Техника игры. Нападение: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.	26	2,3
	<b>Лабораторная работа</b>	*	

Тема 4.2 Техника игры. Защита.	<b>Практическая работа</b> Совершенствование техники игры в нападении: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи.	<b>10</b>	
	<b>Контрольная работа</b> Передачи мяча над собой. Подача мяча по зонам Техника выполнения нападающего удара		
	<b>Самостоятельная работа</b> Отработка технических приемов игры: верхняя передача мяча над собой Отработка нижней передачи над собой Ритмическая гимнастика для рук и плечевого пояса Ритмическая гимнастика для туловища Ритмическая гимнастика для ног и прыжки	<b>5</b> 1 1 1 1 1	
	<b>1 Содержание учебного материала</b> <i>Защита:</i> стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча		2,3
	<b>Лабораторная работа</b>	*	
	<b>Практическая работа</b> Совершенствовать стойки и перемещения; технику владения мячом: прием мяча	<b>8</b>	
	<b>Контрольная работа</b> Прием мяча после подачи		
	<b>Самостоятельная работа</b> Отработка технических приемов подача мяча Отработка технических приемов игры прием мяча после подачи Развитие физического качества силы Развитие физического качества гибкость	<b>4</b> 1 1 1 1	
		*	
	Тема 4.3 Учебная игра.	<b>1 Содержание учебного материала</b> <i>Тренировка и двусторонняя игра.</i> <b>Лабораторная работа</b>	*



	<p><b>Практическая работа</b> Совершенствование двухсторонней игры.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Отработка технических приемов игры: передачи через сетку Отработка технических приемов игры: передач мяча Общеразвивающие упражнения Развитие физических качеств</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>4</b></p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	
<b>ИТОГО: Зачет и дифференцированный зачет</b>		<b>175</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. –ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

#### Оборудование учебного кабинета:

- спортивный инвентарь;
- комплекты учебно-наглядных пособий по изучаемым темам

#### Технические средства обучения:

- аудио и видео аппаратура

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

№ п-п	Наименование
<b>Основная литература</b>	
1	Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.-176 с
2	Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-3-е изд.,испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.
<b>Дополнительные источники</b>	
1	Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.
2	Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
3	Березин А.В., Зданевич А.А., Ионов, Б.Д. и др. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Пособие для учителей. // Под ред. В.И. Лях – 3-е изд., – М: Просвещение, 2002 г. – 125 с.



4	Журовин М.Л., Заградская О.В., Казаневич Н.В. и др. Гимнастика. Учебник для студентов высших пед.учеб.заведений. // Под ред. М.Л. Журовина, Н.Д. Меньшикова – М; Академия, 2001 г. – 448 с.
5	Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. // Под ред. а Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М: Академия, 2001 г. – 520 с.
	Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
6	Физическая культура студента. Учебник. //Под ред. В.Н. Ильина, – М, 1999г.448с.
7	Кузнецов В.С, Когодницкий Г.А. Принципы улучшенной подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. – М: Владос НИИ, 2003 г., – 184 с.
8	Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. – М: АСТ, Астрель, 2003 г. – 526 с.
9	Решетников Н.В. Физическая культура. Учеб.пособие для студ.спец.проф.заведений. // под ред. Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицин. 3-е изд. – М: Академия, 2004 г. – 152 с.
10	Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. – М: Физкультура и спорт, 1988 г. –271 с.
11	Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в спорте в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004 г. – 224 с.
	<b>Интернет – ресурсы:</b>
1	1. <a href="http://www.minstm.gov.ru">www.minstm.gov.ru</a> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2	2. <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> (Федеральный портал «Российское образование»).
3	3. <a href="http://www.olympic.ru">www.olympic.ru</a> (Официальный сайт Олимпийского комитета России). <a href="http://www.goup32441.narod.ru">www.goup32441.narod.ru</a> 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, зачета и дифференцированного зачета, а также выполнением обучающимися самостоятельной внеаудиторной работы.

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля
<p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>Знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Выполнение индивидуальных заданий по проведению ОРУ, ритмической гимнастики и дыхательной гимнастики сдача контрольных нормативов по технической подготовке сдача контрольных нормативов по практической подготовке сдача норм комплекса ГТО, зачет, дифференцированный зачет</p> <p>написание сообщений и рефератов</p> <p>тестовый контроль теоретических знаний зачет дифференцированный зачет</p>



## Оценка уровня физических способностей студентов

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

## Оценка уровня физической подготовленности юношей основной и подготовительной группы

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

## Оценка уровня физической подготовленности девушек основной и подготовительной группы

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
	До 9	До 8	До 7,5
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)			

### Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, 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 избранных 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).

#### **Примерные темы рефератов, докладов и сообщений**

1. Выдающиеся белгородские спортсмены - участники Олимпийских игр.
2. Методика занятий корригирующей гимнастикой.
3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
4. Спорт в физическом воспитании студентов
5. Методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием (стандарты, индексы, формулы).
6. Основы судейства по избранному виду спорта
7. Методика проведения разминки
8. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО
9. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
11. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки
12. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.
13. Средства физической культуры в регулировании работоспособности