

Частное профессиональное образовательное учреждение
«Колледж дизайна, сервиса и права»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУДб.05 Физическая культура

2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (Протокол №3 от 21 июля 2015г.), требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259)», учебного плана специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность. Является частью ППССЗ образовательного учреждения.

Организация-разработчик: ЧПОУ «Колледж дизайна, сервиса и права»

Разработчик:

Балитова Е.И., преподаватель ЧПОУ «Колледж дизайна, сервиса и права»

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры

«Общеобразовательные дисциплины»

Протокол №7 от «14» апреля 2022 г.

© ЧПОУ «Колледж дизайна, сервиса и права», 2022г.

© Балитова Е.И., 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5. ПРИЛОЖЕНИЯ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУДб.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена образовательного учреждения в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина относится к базовым дисциплинам общеобразовательного учебного цикла.

1.3. Цели и результаты освоения дисциплины:

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

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

Результаты освоения учебной дисциплины

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

Программа учебной дисциплины способствует формированию и развитию общих компетенций на основе применения активных и интерактивных форм проведения занятий:

Методы	Формы	Лекции, уроки (час.)	Практические занятия (час.)	Всего (час.)
Работа в малых группах		-	14	14
Обучающие (<i>спортивные, ролевые, имитация</i>) игры		-	12	12
Работа в парах		-	32	32
Разминка		-	24	24
	Всего:	-	82	82

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальной учебной нагрузки обучающегося, в том числе:	175
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	117
самостоятельной работы обучающегося	58

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	<i>21</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
<i>в том числе:</i>	
практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
<i>в том числе:</i>	
выполнение развивающих, закрепляющих упражнений	58
изучение техники безопасности, правил игры	
подготовка реферата	
выполнение индивидуального проекта	9*
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

**выполнение индивидуальных проектов за счет распределения часов самостоятельной работы (по выбору обучающегося)*

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУДб.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов / в. т.ч. в форме практической подготовки		Уровень освоения
		3	4	
1	2	3	4	5
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		27	-	
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	12	-	2,3
	Практические занятия Техника бега на короткие дистанции 30м. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ). Разучивание техники бега на короткие дистанции.	2	-	
	Техника бега на короткие дистанции 100м. Выполнение комплекса ОРУ. Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м.	2	-	
	Техника бега на средние дистанции. Выполнение комплекса ОРУ в парах. Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью. Сдача контрольных нормативов: челночный бег 3 по 10 м (с).	2	-	
	Кроссовая подготовка. Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег на различных участках (мягкому и твёрдому грунту), бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	4	-	
Тема 1.2. Прыжки в длину	Содержание учебного материала Прыжки в длину.	6	-	2,3
	Практические занятия Выполнение прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение комплекса ОРУ. Разучивание, закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов: прыжки в длину с места.	4	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Тренировка прыжка в длину способом «согнув ноги».	2	-	
Тема 1.3. Прыжки в высоту, метание мяча	Содержание учебного материала Прыжки в высоту, метание гранаты.	9	-	2,3
	Практические занятия Выполнение прыжков в высоту способом «перешагивания». Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание, закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания».	2	-	
	Выполнение прыжков в высоту способами: «ножницы». Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание, закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способами «ножницы».	2	-	
	Метание мяча. Выполнение комплекса ОРУ. Разучивание, закрепление и совершенствование техники метания мяча.	2	-	

	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития координационных способностей.	3	-	
Раздел 2. Гимнастика.		49	17	
Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения.	18	-	2,3
	Практические занятия Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов из различных исходных положений на месте и в движении.	2	-	
	Выполнение упражнений в паре с партнером.	2	-	
	Выполнение упражнений с гантелями.	2	-	
	Выполнение упражнений с набивными мячами. Сдача контрольных нормативов: бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) (девушки), 2 кг (юноши).	2	-	
	Выполнение упражнений с мячами, с обручем.	2	-	
	Круговая тренировка (самоконтроль).	2	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития гибкости и координации.	5	-	
Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	1	-		
Тема 2.2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	15	6	2,3
	Практические занятия Выполнение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением.	2	2	
	Выполнение упражнений на внимание.	2	2	
	Выполнение упражнений в висах и упорах. Сдача контрольных нормативов: подтягивание на перекладине.	2	-	
	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2	1	
	Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации.	2	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для коррекции нарушения осанки.	2	-	
	Написание реферата по теме: «Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья», «Профилактика профессиональных заболеваний занятиями физической культурой», «Профилактика вредных привычек занятиями физической культурой», «Влияние физической культуры на продолжительность жизни» <i>(по выбору)</i> .	3	-	
Тема 2.3. Упражнения вводной и производственной гимнастики	Содержание учебного материала Упражнения вводной и производственной гимнастики.	16	11	2,3
	Практические занятия Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики.	2	2	
	Выполнение комплекса упражнений лечебной гимнастики.	2	2	
	Выполнение комплекса упражнений релаксационной гимнастики.	2	2	
	Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики.	4	4	
	Контрольная работа по теме «Упражнения вводной и производственной гимнастики»	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для коррекции зрения.	1	-	

	Выполнение упражнений для развития гибкости. Подготовка реферата по теме: «Упражнения вводной и производственной гимнастики».	1 3		
Раздел 3. Спортивные игры		39	-	
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала Правила и принципы игры в волейбол.	15	-	2,3
	Практические занятия Техника стойки и перемещения волейболиста. Специальная подготовка волейболиста. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Разучивание техники стоек и перемещений волейболиста. Выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2	-	
	Техника приёма и передачи мяча. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2	-	
	Техника игры в защите и нападении. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Разучивание техники игры в защите и нападении (передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование). Участие в двусторонней игре.	2	-	
	Тактика игры в защите и нападении. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Разучивание тактики игры в волейбол. Участие в учебной игре по упрощённым правилам волейбола.	2	-	
	Контрольная игра. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Участие в судействе. Участие в контрольной игре.	2	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение техники безопасности игры в волейбол. Закрепление техники выполнения приёма и передач мяча. Изучение правил игры в волейбол. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	1 1 1 2	-	
Тема 3.2. Баскетбол	Содержание учебного материала Правила и принципы игры в баскетбол.	15	-	2,3
	Практические занятия Техника владения мячом. Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для развития ловкости.	2	-	
	Техника игры в защите и нападении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники игры в защите и нападении: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), перемещение, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты), перехваты, вырывание и выбивание мяча.	2	-	
	Тактика игры в защите и нападении. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание тактики игры в баскетбол. Участие в учебной игре по упрощённым правилам баскетбола.	2	-	
	Судейство и правила игры. Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Судейство и правила игры. Участие в учебной игре по заданию. Участие в судействе.	2	-	
	Контрольная игра. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Участие в судействе. Участие в	2	-	

	контрольной игре.			
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития ловкости. Изучение техники безопасности игры в баскетбол. Изучение правил игры в баскетбол. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1 1 1 2	-	
Тема 3.3. Ручной мяч	Содержание учебного материала Правила и принципы игры в ручной мяч.	9	-	2,3
	Практические занятия Техника игры. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча.	2	-	
	Тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.	2	-	
	Контрольная игра. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Участие в судействе. Участие в контрольной игре.	2	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение техники безопасности игры в ручной мяч. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1 2	-	
Раздел 4. Виды спорта		60	4	
Тема 4.1. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала Выполнение упражнений ритмической гимнастики.	12	-	2,3
	Практические занятия Выполнение индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	8	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	4	-	
Тема 4.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала Упражнения атлетической гимнастики.	12	-	2,3
	Практические занятия Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами.	2	-	
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины.	2	-	
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями.	2	-	
	Круговой метод тренировки (самоконтроль).	2	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение техники безопасности при работе на тренажерах. Выполнение упражнений для развития силовых качеств.	1 3	-	
Тема 4.3. Единоборства (Каратэ-до, айкидо, таэквондо)	Содержание учебного материала Приемы различных методов борьбы.	9	-	2,3
	Практические занятия Выполнение приемов самообороны. Подвижные игры.	2	-	

	Овладение приемами страховки. Подвижные игры.	2	-	
	Выполнение приемов самозащиты. Подвижные игры.	2	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение техники безопасности в ходе единоборств. Выполнение силовых упражнений.	1 2	-	
Тема 4.4. Единоборства (дзю-до, самбо, греко-римская, вольная борьба)	Содержание учебного материала Приемы различных методов борьбы.	9	-	2,3
	Практические занятия Выполнение приемов самостраховки.	2	-	
	Овладение приемами страховки.	2	-	
	Выполнение приемов самозащиты.	2	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение техники безопасности в ходе единоборств. Выполнение силовых упражнений.	1 2	-	
Тема 4.5. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала Упражнения дыхательной гимнастики.	7	4	2,3
	Практические занятия Изучение классических методов дыхания при выполнении движений. Выполнение дыхательных упражнений йогов.	2 2	2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение современных методик дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).	3	-	
	Тема 4.6. Спортивная аэробика	Содержание учебного материала Упражнения по спортивной аэробике.	9	-
	Практические занятия Выполнение комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	2	-	
	Выполнение обязательных элементов спортивной аэробики: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	2	-	
	Выполнение дополнительных элементов спортивной аэробики.	2	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата по теме: «Здоровый образ жизни».	3	-	
	Дифференцированный зачет	2	-	
	Всего:	175	21	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие спортивного зала, стадиона.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические скамейки;
- перекладина гимнастическая;
- маты гимнастические;
- канат для перетягивания;
- скакалки;
- обручи;
- палки гимнастические;
- мячи набивные;
- мячи для метания;
- гантели (разные);
- экспандеры;
- амортизаторы из резины;
- секундомеры;
- весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.

Оборудование и инвентарь стадиона:

- стартовые флажки или стартовый пистолет;
- флажки красные и белые;
- палочки эстафетные;
- нагрудные номера;
- тумбы «Старт–Финиш», «Поворот»;
- рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;
- беговая дорожка;
- сектор для прыжков в длину (дорожка для разбега, брусок отталкивания, яма с песком для приземления);
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;
- полоса препятствий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094>. — Текст : электронный.

Дополнительные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740> — Текст : электронный.

2. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 366 с. — ISBN 978-5-406-02452-2. — URL: <https://book.ru/book/936107> — Текст : электронный.

3. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387> — Текст : электронный.

4. Кузнецов, В.С., Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 448 с. — ISBN 978-5-406-07960-7. — URL: <https://book.ru/book/938839>. — Текст : электронный.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс]. Форма доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>.

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [Электронный ресурс]. Форма доступа: <http://www.mosSPORT.ru>.

3. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. Форма доступа: www.edu.ru.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы, контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 профессиональнооздоровительных 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- 	<p>Оценка уровня развития физической подготовленности - сдача контрольных тестов по ОФП:</p> <p>прыжок в длину с места (фиксируется длина прыжка в сантиметрах);</p> <p>бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) (девушки), 2 кг (юноши);</p> <p>подтягивание на перекладине (фиксируется количество раз);</p> <p>челночный бег 3 по 10 метров (фиксируется время в секундах).</p> <p>Выполнение тестирования для определения уровня функционального состояния организма.</p> <p>Оценка преодоления полосы препятствий.</p>

<p>оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <ul style="list-style-type: none"> – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной 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; 	<p>Оценка участия в КТД. Оценка проведения эстафеты.</p> <p>Оценка плана индивидуальных занятий физическими упражнениями.</p>
<p>метапредметных:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> – 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; 	<p>Оценка преодоления полосы препятствий. Оценка участия в КТД. Оценка проведения эстафеты. Оценка реферата по теме: «Здоровый образ жизни»</p> <p>Оценка реферата по теме «Упражнения вводной и производственной гимнастики». Устный опрос по внеаудиторной самостоятельной работе по теме: «Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья», «Профилактика профессиональных заболеваний занятиями физической культурой», «Профилактика вредных привычек занятиями физической культурой», «Влияние физической культуры на продолжительность жизни».</p>
<p>предметных:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>Оценка комплекса упражнений с элементами атлетической гимнастики. Оценка знаний приемов самомассажа. Оценка методов самоконтроля при занятиях физическими</p>

<p>производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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). 	<p>упражнениями.</p> <p>Оценка техники приемов самозащиты, страховки и самостраховки.</p> <p>Оценка уровня развития физической подготовленности - сдача контрольных тестов по ОФП:</p> <p>прыжок в длину с места (фиксируется длина прыжка в сантиметрах);</p> <p>бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) (девушки), 2 кг (юноши);</p> <p>подтягивание на перекладине (фиксируется количество раз);</p> <p>челночный бег 3 по 10 метров (фиксируется время в секундах).</p> <p>Выполнение тестирования для определения уровня функционального состояния организма. Оценка техники выполнения зачетных упражнений по теме «Лёгкая атлетика»:</p> <p>техника бега на 100 метров;</p> <p>техника прыжка в длину;</p> <p>техника прыжка в высоту.</p> <p>Оценка содержания комплекса ОРУ с элементами аэробики.</p> <p>Оценка техники выполнения зачетных упражнений по теме «Гимнастика»:</p> <p>техника упражнений без предметов;</p> <p>техника упражнений с предметами.</p> <p>Оценка комплекса ОРУ с элементами атлетической гимнастики.</p>
--	---

Приложения

Контрольно-оценочные средства по ОУД «Физическая культура»

Приложение 1

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	4,4 и выше	5,1—4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9—5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0—4,7	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3 и выше	8,0—7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3—8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4	9,3—8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195—210	180 и ниже	210 и выше	170—190	160 и ниже
			17	240	205—220	190	210	170—190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже	1 300 и выше	1050—1200	900 и ниже
			17	1 500	1300—1400	1100	1 300	1050—1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9—12	5 и ниже	20 и выше	12—14	7 и ниже
			17	15	9—12	5	20	12—14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши). на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8—9	4 и ниже	18 и выше	13—15	6 и ниже
			17	12	9—10	4	18	13—15	6

**Оценка уровня физической подготовленности юношей
(основная и подготовительная группа)**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек
(основная и подготовительная группа)**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
5. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Требования к результатам обучения студентов
(специальная группа)**

1. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.
4. Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
6. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
7. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой подготовки).
8. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
9. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
10. Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
11. 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;