



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«АМУРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ГПОАУ АО АПК)

---

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 53.02.01 «Музыкальное образование»

Уровень образования: базовая подготовка

Благовещенск  
2020



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«АМУРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной  
работе



Т.Ю. Солопчук

« 02 » 09 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 53.02.01 «Музыкальное образование»

Уровень образования: базовая подготовка

Благовещенск  
2020



Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 53.02.01 Музыкальное образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2014 года № 993.

Организация-разработчик: ГПОАУ АО АПК

Разработчик: Алабина Л.Е., преподаватель физической культуры, высшей квалификационной категории.

**Рекомендована предметно-цикловой комиссией «Физическое воспитание» ГПОАУ АО АПК:**

Протокол № 01 от «26» августа 2020 г.

Председатель:  Л.Е. Алабина

**Рассмотрена на научно-методическом совете ГПОАУ АО АПК:**

Протокол № 1 от «31» 08 2020 г.

Председатель:  С.А. Москвитина

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 3
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	15

# 1. ПАСПОРТ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальностям СПО: 53.02.01 Музыкальное образование.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (к программам повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по специальности 53.02.01 Музыкальное образование.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

Цель изучения дисциплины: является формирование социально-личностных компетенций учащихся, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

**Перечень формируемых компетенций:**

**Общие компетенции (ОК):**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 372 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 186 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 186 часов.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>372</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>186</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	<i>не предусмотрено</i>
лекции, уроки	<i>18</i>
практические занятия	<i>168</i>
контрольные работы	<i>не предусмотрено</i>
курсовая работа (проект)	<i>не предусмотрено</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>186</i>
в том числе по темам:	
Общекультурное и социальное значение физической культуры. Основы здорового образа жизни	<i>8</i>
Социально-биологические основы физической культуры и спорта	<i>6</i>
Роль спорта в физическом воспитании студентов	<i>6</i>
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	<i>4</i>
Легкая атлетика	<i>46</i>
Спортивные игры	<i>88</i>
Гимнастика с элементами акробатики	<i>28</i>
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	<i>не предусмотрено</i>
<i>Промежуточная аттестация:</i>	
<i>3, 5, 7 семестр - зачёт</i>	
<i>4, 6, 8 семестр - дифференцированный зачет</i>	

## 2.2. Содержание учебной дисциплины      Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>Теоретический (теоретико-практические основы физической культуры)</b>	<b>18 (24)</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Основы здорового образа жизни	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность и подготовка. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Социально-биологические основы физической культуры.	4	1
	Основы здорового образа жизни и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты ЗОЖ. Роль и место физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ и стиля жизни.	4	2
	Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности человека, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающие в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание реферата «Физическая культура как социальный феномен», «Компоненты физической культуры (физическое воспитание, физическое развитие, средства физической культуры)», «Спорт – явление культурной	8	

	жизни», «Физкультура и спорт в среднем профессиональном образовании»; «Ценностные ориентиры здорового образа жизни»; «Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры»; «Влияние вредных привычек на занятия физическими упражнениями».		
<b>Тема 1.2.</b> Социально-биологические основы физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b> Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система; воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека; возрастные особенности развития; физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности; роль средств физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма человека.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся: подготовка сообщения</b> «Физическая культура личности студента», «Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования», «Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре», «Саморегуляция и самосовершенствование организма», «Общее представление о строении тела человека», «Дыхательная система», «Пищеварительная система», «Выделительная система», «Рецепторы», «Гипокинезия и гиподинамия».	6	
<b>Тема 1.3.</b> Роль спорта в физическом воспитании студентов	<b>Содержание учебного материала</b> Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи; студенческий спорт; система студенческих спортивных соревнований; международное спортивное движение; олимпийские игры в Древней Греции; современное олимпийское движение; краткая история олимпийских игр; роль и место советских и российских спортсменов в Олимпийских играх и международном олимпийском движении.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание реферата «Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту», «Физическая культура в структуре профессионального образования», «Физическая культура в свободное время».	6	
<b>Тема 1.4.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	<b>Содержание учебного материала</b> Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Место профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания студентов. Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Основное содержание ППФП будущих специалистов. Прикладные виды спорта и их элементы.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка сообщения: История развития ППФП; «Психофизическая подготовка человека к труду»; «Влияние занятий физической культурой	4	

	и спортом на физическое развитие, функциональную подготовку и свойства личности». «Профилактика профессиональных заболеваний»		
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования культуры личности</b>	<b>Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)</b>	<b>168</b>	
<b>Раздел 2.1. Легкая атлетика</b>		<b>46 (46)</b>	
<b>Тема 2.1.1. Техники спринтерского бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	2
	Изучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, бег по прямой, бег по виражу, бег по дистанции, финиширование). Повторение техники специальных беговых упражнений. Развитие быстроты. ОФП. Контроль: Бег 30 метров, челночный бег.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> правила соревнований по легкой атлетике. Специальные и подводящие упражнения для совершенствования двигательного действия в легкой атлетике. Средства развития правильной осанки	8	
<b>Тема 2.1.2. Техники эстафетного бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	Изучение и совершенствование техники эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки). СБУ. Правила эстафетного бега. Развитие ловкости. ОФП. Контроль: техника эстафетного бега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> совершенствование СПБУ. Развитие быстроты посредством прыжков через скакалку. Подготовка карточек с подвижными играми, направленными на совершенствование технических элементов легкой атлетики	8	
<b>Тема 2.1.3. Техника бега на средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	
	Изучение и совершенствование техники бега по дистанции. Повторение техники старта. Бег по пересеченной местности. Развитие общей выносливости, скоростно-силовой выносливости. СБУ. ОФП. Контроль: бег 1000, 2000 метров без учета времени. Прыжок в длину с места.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> составление комплексов ОРУ. СПБУ. Повторение изученного учебно-тренировочного занятия. Кроссовый бег.	8	

<b>Тема 2.1.4.</b> Прыжки в длину	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
	Изучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». СБУ. Развитие координации. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Контроль: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», тройной прыжок.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> повторение изученного материала на учебно-тренировочных занятиях. Составить комплекс разминки для упражнений в прыжках	6	
<b>Тема 2.1.5.</b> Прыжки в высоту	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	Изучение и совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагиванием». СПБУ. Развитие координационных способностей. ОФП. Контроль: прыжок в высоту способом «перешагивание»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Повторение изученного материала на учебно-тренировочных занятиях.	6	
<b>Тема 2.1.6.</b> Техника метания в цель и на дальность	<b>Содержание учебного материала</b>	8	3
	Метание в горизонтальные и вертикальные цели (метание малого мяча) Совершенствование техники метания малого мяча, гранаты на дальность. Развитие силовых качеств, быстроты реакции. Метание в цель. ОФП Контроль: Метание малого мяча в цель, метание гранаты на дальность.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение правил соревнований по легкой атлетике: - бег на короткие дистанции - барьерный бег - эстафетный бег - бег на средние дистанции - бег на длинные дистанции - бег по пересеченной местности	10	
<b>Раздел 2.2.</b> <b>Баскетбол</b>		<b>42 (42)</b>	
<b>Тема 2.2.1</b> Техника нападения	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Сущность, значение и развитие игры баскетбол. Упражнения баскетболиста.	4	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучить правила соревнований по баскетболу (разметка баскетбольной площадки). Комплекс подготовительной части учебного занятия	6	
	<b>Содержание учебного материала</b>		

	Изучение и совершенствование техники передвижений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты) Изучение и совершенствование техники владения мячом (ловля, передачи, броски, ведение) Развитие быстроты, ловкости. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости. ОФП. Учебная игра Контроль: ведение мяча 20 метров; передача мяча у стены	8	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучить правила соревнований по баскетболу, закрепление техники бросков в кольцо (игра с использованием всех видов бросков). Изучение техники судейства.	12	
<b>Тема 2.2.2.</b> Техника владения мячом	<b>Содержание учебного материала</b> Изучение и совершенствование техники передачи мяча (двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу, одной рукой от плеча, одной рукой от головы или сверху, одной рукой снизу, сбоку) Изучение и совершенствование техники ведения мяча (с изменением скорости, с изменением направления) Изучение и совершенствование техники бросков в корзину (двумя руками, одной рукой) Развитие силы, ловкости, быстроты. Учебная игра по упрощенным правилам. ОФП Контроль: - штрафной бросок - ведение мяча с изменением направления (челночный бег с ведением мяча) - броски с 5-ти точек	12	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучить правила соревнований по баскетболу (жесты судей). Правила игры. Закрепление технических элементов в игровой форме	8	
<b>Тема 2.2.3.</b> Техника овладения мячом и противодействия	<b>Содержание учебного материала</b> Изучение и совершенствование техники вырывания мяча. Изучение и совершенствование техники выбивания мяча. Изучение и совершенствование техники перехвата мяча. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Развитие быстроты, силы, ловкости. Учебная игра.	10	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> закрепления изученного материала на учебно-тренировочных занятиях. Правила соревнований. Закрепление техники бросков в кольцо (игра с использованием всех видов бросков); техника судейства.	8	
<b>Тема 2.2.4.</b> Тактика игры баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b> Обучение и закрепление тактическим действиям в нападении (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия). Обучение и закрепление тактическим действиям в защите (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия). Учебная игра. Общая физическая подготовка.	8	2

	Контроль: правила соревнований по баскетболу. Броски мяча в кольцо после ведения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> закрепления изученного материала на учебно-тренировочных занятиях. Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости	8	
<b>Раздел. 2.3. Волейбол</b>		<b>44 (46)</b>	
<b>Тема 2.3.1. Техника игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника игры. Изучение и совершенствование техники перемещений волейболиста (стойки, бег, ходьба, прыжки, падения) Изучение и совершенствование техники передачи мяча (двумя руками сверху, двумя руками снизу) Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра. Контроль: передача мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу над собой	8	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> правила соревнований по волейболу. Жесты судей.	12	
<b>Тема 2.3.2. Техника игры в нападении. Подачи.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Изучение и совершенствование техники подач мяча: - нижняя прямая подача - нижняя боковая подача - верхняя прямая подача - прием мяча после подачи Развитие силы. Общая физическая подготовка. Контроль: техника выполнения подач	10	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> имитация техники нижней передачи, упражнения для развития прыгучести. Правила соревнований. Закреплением пройденного материала на учебном занятии. Развитие силы, прыгучести посредством прыжковых упражнений.	10	
<b>Тема 2.3.3. Техника игры в нападении. Атакующий удар.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Изучение и совершенствование техники прямого атакующего удара: разбег, прыжок, удар по мячу, приземление. Игры для обучения нападающему удару: «Перестрелка», «Подвижная цель» и др. Развитие прыгучести, силы, быстроты. Учебная игра с судейством. Контроль: техника выполнения атакующего удара.	10	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> упражнения на развитие прыгучести. Жесты судей. Выполнение упражнений силовой направленности для развития и укрепления мышц верхнего плечевого пояса, мышц брюшного пресса, мышц нижних конечностей.	8	

<b>Тема 2.3.4.</b> Тактика игры в нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	8	2
	Индивидуальные тактические действия (при передаче, при подаче, при атакующем ударе). Групповые тактические действия (между игроками различных линий). Командные тактические действия. Учебная игра. Развитие скоростно-силовой выносливости. Развитие внимания посредством подвижных и подводящих игр. ОФП. Контроль: учебная игра с судейством.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Развитие скоростно-силовых качеств. Методика оценки телосложения: - индекс крепости телосложения (индекс Питтье); - проба Штанге; - проба Генчи; - индекс Эрисмана; - показатель пропорциональности физического развития (ППФР);	8	
<b>Тема 2.3.5.</b> Тактика игры в защите	<b>Содержание учебного материала</b>	8	2
	Физическая подготовка. Ознакомление с техникой выполнения одиночного блокирования Ознакомление с техникой выполнения защитных действий и страховки. Индивидуальные тактические действия (при приеме подачи, при приеме атакующего удара, при блокировании). Групповые тактические действия (при приеме подачи, при приеме атакующих ударов, при приеме от блока). Командные тактические действия (расстановка при приеме подачи, система игры в защите углом вперед, углом назад). Развитие общей выносливости и скоростно-силовых способностей. Закрепление приобретенных навыков и умений в учебной игре.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> закреплением пройденного материала на учебном занятии. Развитие силы, прыгучести посредством прыжковых упражнений. Составление комплекса подготовительной части урока	8	
<b>Раздел 3.1.</b> <b>Гимнастика</b>		<b>30 (28)</b>	
<b>Тема 3.1.1.</b> Основные средства гимнастики	<b>Содержание учебного материала</b>	8	3
	Изучение и закрепление: - строевых приемов, передвижений; - перестроений из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два и др. - размыканий и смыканий. Общеразвивающие упражнения: закрепление ранее изученных комплексов упражнений с		



	предметами, без предметов, на месте и в движении. Прикладные упражнения: упражнения в равновесии, в лазанье, перелазании, в подбрасывание и ловли, в поднимании и переноске груза и др.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> составление комплекса общеразвивающих упражнений. Повторение теоретических основ физического воспитания	8	
<b>Тема 3.1.2.</b> Прыжки	<b>Содержание учебного материала</b>	10	2
	Изучение и совершенствование простых прыжков (неопорных): прыжки на месте, прыжки с разбега, прыжки с высоты в глубину и др. Опорные прыжки: «ноги врозь» через козла в ширину и в длину; «согнув ноги» через козла в ширину и в длину. Контроль: опорный прыжок через козла (длина, ширина) способом «ноги врозь»; опорный прыжок через козла (длина, ширина) способом «согнув ноги»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Составление комплексов общеразвивающих упражнений. Спортивная терминология.		
<b>Тема 3.1.3.</b> Гимнастика с элементами акробатики	<b>Содержание учебного материала</b>	12	3
	<i>Акробатика:</i> повторение ранее изученных упражнений: перекувырки, кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках, стойка на голове, мост. Составление простых комбинаций из ранее изученных элементов упражнений. Контроль: комбинация из простых акробатических упражнений		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения на развитие координации, составление простейших комплексов с элементами аэробики Подготовка к теоретическому опросу по разделам дисциплины.		
<b>Раздел 4.1.</b> <b>Контрольный</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 4.1.1.</b> Контрольная работа	<b>Содержание учебного материала</b>	6	3
	Выявление уровня освоения двигательным навыком и определение уровня развития физических качеств. <b>Дифференцированный зачет</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>186 (186)</b> <b>372</b>	

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивного зала, открытых спортивных площадок.

Оборудование учебного кабинета: Спортивный инвентарь.

Оборудование учебного кабинета:

- Рабочие места по количеству обучающихся
- доска;
- методические пособия (УМК по теории и методике физического воспитания с практикумом, КОС по теории и методике физического воспитания с практикумом; рабочая программа по теории и методике физического воспитания с практикумом, КТП по предмету);
- видеоматериалы для лабораторных работ (уроки физической культуры);
- презентации к урокам;
- технологические карты уроков;
- портфолио.
- Технические средства обучения:
- классная доска (меловая).
- проектор.

Оборудование спортивного зала:

- гранаты спортивные;
- мяч малый (теннисный);
- столы для настольного тенниса;
- обруч гимнастический;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м.);
- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
- щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой;
- мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные универсальные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- ворота для мини-футбола;
- сетка для ворот мини-футбола;
- мячи футбольные;
- насос для накачивания мячей;
- секундомер;
- динамометр становой;
- весы медицинские;
- аптечка медицинская;
- лыжный инвентарь;
- гандбольные мячи;
- скакалки;
- гимнастические маты.

Технические средства обучения: музыкальный центр.

Оборудование в тренажерном зале:

- стойка для штанги;
- штанги тренировочные;
- гантели наборные;
- гири спортивные;
- беговая дорожка;
- велотренажер;
- стойка «АТЛЕТИК».

Оборудование спортивной площадки:

- беговая дорожка;
- прыжковая яма
- сектор для метания;
- игровая площадка.

Спортивные сооружения, инвентарь и оборудование образовательных учреждений должны обеспечить условия для выполнения образовательного минимума и программы по физической культуре

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

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

##### **Основные источники:**

1. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО /Г.Н.Германов, А.Н. Корольков, И.А. Сабирова, О.И. Кузьмина. – М.: Издательство Юрайт, 2019 – 493 – (Серия: Профессиональное образование)
2. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО /А.Б Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близнаевский, С.К. Рябинина.- М.: Издательство Юрайт, 2019 – 424 с – (Серия: Профессиональное образование)
3. Основы адаптивной, физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова – 2-е изд.испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2019 – 191 с – (Серия: Университеты России)
4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие / Ю. И. Евсеев. – 9-е изд., стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 445 с.
5. Решетников, Н.В. Физическая культура. Учебник.- 14 изд., стер./ Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2015. – 176 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Физическая культура: основы спортивной этики: учеб.пособие для СПО /В.В. Ягодин. – М.: Издательство Юрайт, 2019 – 113 с –(Серия: Профессиональное образование)
2. Физическая культура: учебник для СПО /Ю.Н.Аллянов,, И.А. Письменит -3-е изд. испр. – М.: Издательство Юрайт, 2019 – 493 с – (Серия: Профессиональное образование)
3. Масалова, О. Ю. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О. Ю. Масалова – М.: КНОРУС, 2012. – 184 с.
4. Физическая культура и физическая подготовка: учебник/ И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть, С.С. Егоров, И.А. Мацур. – М. : Юнити-Дана, 2012. - 432 с.
5. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

##### **Интернет-источники:**

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Электронная библиотека [window.edu.ru](http://window.edu.ru)
2. ЦНИТ СГАУ Форма доступа в Интернете: <http://cnit.ssau.ru>
3. Сайт преподавателя Бариновой С. Н. Форма доступа в Интернете: <http://nsportal.ru/Barinova-sofya-nikolaevna/>
4. Федеральный портал "Российское образование" [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
5. IQlib – электронные учебники и учебные пособия... [iqlib.ru›support/about.visp](http://iqlib.ru/support/about.visp)

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>Уметь:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<u>Формы контроля обучения:</u> <i>домашние задания; практические задания</i>
<b>Знать</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<u>Формы контроля обучения:</u> <i>домашние задания; практические задания по работе с литературой; подготовка и защита рефератов;</i>
основы здорового образа жизни.	<u>Формы контроля обучения:</u> <i>домашние задания; практические задания по работе с литературой; подготовка и защита рефератов;</i>

**Примерные обязательные контрольные задания (упражнения, тесты) для определения физической подготовленности**

**Девушки**

Направление задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Скоростно-силовая подготовленность – бег 100 м (с)	15,7	16,0	16,7	17,2	18,6
Силовая подготовленность – поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	54	49	44	34	24
Общая выносливость – бег 2000 м (мин, с)	10,20	10,38	11,00	11,18	11,35

**Юноши**

Направление задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Скоростно-силовая подготовленность – бег 100 м (с)	13,2	13,7	14,0	14,3	14,7
Силовая подготовленность – подтягивание на перекладине (количество раз)	15	12	10	8	6
Общая выносливость – бег 3000 м (мин, с)	12,05	12,40	13,20	13,50	14,10

**Примерные контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы**

**Девушки**

Вид задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег на лыжах 3000 м (мин, с)	18,00	18,35	19,35	20,00	21,15
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Прыжки в длину или в высоту с разбега (см)	360 120	350 115	330 110	310 105	280 100
Метание гранаты 500 г	22,5	21	20	18	16
Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 90 см (количество раз)	16	12	8	5	3
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	8	6	4

<b>Профессионально прикладная подготовка</b>	<b>Упражнения и тесты разрабатываются руководителем физического воспитания и утверждаются на предметной (цикловой) комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования</b>
--	--

### Юноши

Вид задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег на лыжах 5000 м (мин, с)	23,50	25,00	26,25	27,25	28,30
Прыжки в длину с места (см)	245	238	230	222	215
Прыжки в длину или в высоту с разбега (см)	460	440	420	405	385
	145	140	135	130	125
Метание гранаты 700 г	42	38	35	32	28
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	15	12	9	7	5
Из виса силой подъем переворотом в упор на перекладине (количество раз)	8	5	3	2	1
<b>Профессионально прикладная подготовка</b>	<b>Упражнения и тесты разрабатываются руководителем физического воспитания и утверждаются на предметной (цикловой) комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования</b>				

### Рекомендуемые контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

1. Бег 100 м (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) – без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки).
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
7. Плавание без учета времени — 50 м (юноши и девушки).
8. Бег на лыжах 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) — без учета времени.
9. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
10. Прием и передача волейбольного мяча (юноши и девушки).
11. Метание гранаты (юноши и девушки).

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ  
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения, № страницы с изменением:

**БЫЛО:**

**СТАЛО:**

Основание:

Подпись лица, внесшего изменения

