

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД6.05 Физическая культура**

2021г.

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 43.02.03 Стилистика и искусство визажа. 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 №1 от «14» октября 2021 г.

© ЧПОУ «Колледж дизайна, сервиса и права», 2021г.

© Балитова Е.И., 2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	15
<b>5. ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	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 43.02.03 Стилистика и искусство визажа.

**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
	<b>Всего:</b>	-	<b>82</b>	<b>82</b>

#### **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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	<i>21</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
<i>в том числе:</i>	
практические занятия	117
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
<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	
<i>I</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<b>Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>		27	-	
<b>Тема 1.1. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	12	-	2,3
	<b>Практические занятия</b> <b>Техника бега на короткие дистанции 30м.</b> Выполнение комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ). Разучивание техники бега на короткие дистанции.	2	-	
	<b>Техника бега на короткие дистанции 100м.</b> Выполнение комплекса ОРУ. Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м.	2	-	
	<b>Техника бега на средние дистанции.</b> 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	-	
	<b>Кроссовая подготовка.</b> 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	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	4	-	
<b>Тема 1.2. Прыжки в длину</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Прыжки в длину.	6	-	2,3
	<b>Практические занятия</b> <b>Выполнение прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».</b> 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	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Тренировка прыжка в длину способом «согнув ноги».	2	-	
<b>Тема 1.3. Прыжки в высоту, метание мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Прыжки в высоту, метание гранаты.	9	-	2,3
	<b>Практические занятия</b> <b>Выполнение прыжков в высоту способом «перешагивания».</b> Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание, закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания».	2	-	
	<b>Выполнение прыжков в высоту способами: «ножницы».</b> Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание, закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способами «ножницы».	2	-	
	<b>Метание мяча.</b> Выполнение комплекса ОРУ. Разучивание, закрепление и совершенствование техники метания мяча.	2	-	



	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для развития координационных способностей.	3	-	
<b>Раздел 2. Гимнастика.</b>		<b>49</b>	-	
<b>Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Общеразвивающие упражнения.	<b>18</b>	-	2,3
	<b>Практические занятия</b> <b>Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов</b> из различных исходных положений на месте и в движении.	2	-	
	Выполнение упражнений в паре с партнером.	2	-	
	Выполнение упражнений с гантелями.	2	-	
	<b>Выполнение упражнений с набивными мячами.</b> 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	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для развития гибкости и координации.	5	-	
Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	1	-		
<b>Тема 2.2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	<b>15</b>	<b>6</b>	2,3
	<b>Практические занятия</b> 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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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	-	
<b>Тема 2.3. Упражнения вводной и производственной гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения вводной и производственной гимнастики.	<b>16</b>	<b>11</b>	
	<b>Практические занятия</b> 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	
	<b>Контрольная работа</b> по теме «Упражнения вводной и производственной гимнастики»	1	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений для коррекции зрения.	1	-	

	Выполнение упражнений для развития гибкости. Подготовка реферата по теме: «Упражнения вводной и производственной гимнастики».	1 3		
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>39</b>	-	
<b>Тема 3.1. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Правила и принципы игры в волейбол.	<b>15</b>	-	2,3
	<b>Практические занятия</b> <b>Техника стойки и перемещения волейболиста. Специальная подготовка волейболиста.</b> Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Разучивание техники стоек и перемещений волейболиста. Выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2	-	
	<b>Техника приёма и передачи мяча.</b> 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	-	
	<b>Техника игры в защите и нападении.</b> 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	-	
	<b>Тактика игры в защите и нападении.</b> Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Разучивание тактики игры в волейбол. Участие в учебной игре по упрощённым правилам волейбола.	2	-	
	<b>Контрольная игра.</b> Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Участие в судействе. Участие в контрольной игре.	2	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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	-	
<b>Тема 3.2. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Правила и принципы игры в баскетбол.	<b>15</b>	-	2,3
	<b>Практические занятия</b> <b>Техника владения мячом.</b> 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	-	
	<b>Техника игры в защите и нападении.</b> 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	-	
	<b>Тактика игры в защите и нападении.</b> Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание тактики игры в баскетбол. Участие в учебной игре по упрощённым правилам баскетбола.	2	-	
	<b>Судейство и правила игры.</b> Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Судейство и правила игры. Участие в учебной игре по заданию. Участие в судействе.	2	-	
	<b>Контрольная игра.</b> Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Участие в судействе. Участие в	2	-	

	контрольной игре.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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	-	
<b>Тема 3.3. Ручной мяч</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Правила и принципы игры в ручной мяч.	<b>9</b>	-	2,3
	<b>Практические занятия</b> <b>Техника игры.</b> 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	-	
	<b>Тактика игры,</b> скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.	2	-	
	<b>Контрольная игра.</b> Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Участие в судействе. Участие в контрольной игре.	2	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение техники безопасности игры в ручной мяч. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1 2	-	
<b>Раздел 4. Виды спорта</b>		<b>60</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 4.1. Ритмическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Выполнение упражнений ритмической гимнастики.	<b>12</b>	-	2,3
	<b>Практические занятия</b> Выполнение индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	8	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	4	-	
<b>Тема 4.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения атлетической гимнастики.	<b>12</b>	-	2,3
	<b>Практические занятия</b> 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	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение техники безопасности при работе на тренажерах. Выполнение упражнений для развития силовых качеств.	1 3	-	
<b>Тема 4.3. Единоборства (Каратэ-до, айкидо, таэквондо)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Приемы различных методов борьбы.	<b>9</b>	-	2,3
	<b>Практические занятия</b> Выполнение приемов самостраховки. Подвижные игры.	2	-	

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

### **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. 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.

2. 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.

3. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы. : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248> — 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](http://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><i>личностных:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>– 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;</li> <li>– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>– приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– 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;</li> <li>– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-</li> </ul>	<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"> <li>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;</li> <li>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>– готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>	<p>Оценка участия в КТД. Оценка проведения эстафеты.</p> <p>Оценка плана индивидуальных занятий физическими упражнениями.</p>
<p><b>метапредметных:</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>– 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;</li> <li>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>– 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;</li> </ul>	<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><b>предметных:</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и</li> </ul>	<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"> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– 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).</li> </ul>	<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;