

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: **Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение**

ФИО: Иванкова Анна Владимировна


Должность: директор

Дата подписания: 11.10.2023 08:26:30

Уникальный программный ключ:

877a7ab2119a87dfbf02a743a9d821f98871d35fe3a6980144ee67d304162f93

**Тюменской области**  
**«Ишимский медицинский колледж»**

Рассмотрено на заседании ЦМК  
Общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 1  
от « 02 » 09 2021 г.  
председатель ЦМК  
 Елизарова Т.В.

Приложение № 4  
к ППССЗ по специальности  
39.02.01 Социальная работа

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2021 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности/профессии среднего профессионального образования 39.02.01 Социальная работа.

**Организация-разработчик:** Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Ишимский медицинский колледж».

**Разработчик:** Черемисов Андрей Васильевич, преподаватель дисциплины «Физическая культура» ГАПОУ ТО «Ишимский медицинский колледж».

**Рецензент:** Сапичев Денис Павлович, преподаватель высшей квалификационной категории МАОУ СОШ № 31 г. Ишима.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Паспорт примерной программы учебной дисциплины.....</b>	<b>4-6</b>
1.1 Область применения программы.....	4
1.2 Место учебной дисциплины подготовки специалистов среднего звена.....	4
1.3 Цели и задачи, требования к результатам освоения программы учебной дисциплины.....	4-5
1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины.....	6
<b>2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины..</b>	<b>7-19</b>
2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы.....	7
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	8-19
<b>3. Условия реализации примерной программы учебной дисциплины.....</b>	<b>20-31</b>
3.1 Кадровое обеспечение.....	20
3.2 Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.....	20-23
3.3 Информационное обеспечение.....	23-31
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....</b>	<b>32-44</b>
4.1 Основные показатели сформированности компетенций.....	32-35
4.2 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	35-36
4.3 Контроль и оценка результатов освоение учебной дисциплины для подготовительной и специальной медицинских групп.....	36-41
4.4 Приложение (таблицы тестов и нормативов) .....	42-43
4.5 Расписание занятий дополнительного образования на 2021-2022 учебный год.....	44

# **1. Паспорт примерной программы учебной дисциплины**

## **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1 Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) по специальности среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 506 от 12 мая 2014 г. 39.02.01 Социальная работа, квалификация – специалист по социальной работе.

### **1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является составной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла по специальности 39.02.01 Социальная работа.

### **1.3 Цели и задачи - требования к результатам освоения дисциплины**

#### **Цель:**

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

#### **Задачи:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование самовоспитание привычки к регулярным физическим упражнениями;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

В результате освоения 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.

**Формируемые компетенции:**

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

**ОК 6.** Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**ОК 7.** Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

**ОК 10.** Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

**ОК 13.** Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

## **Личностные результаты реализации программы воспитания:**

**ЛР 7.** Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

**ЛР 9.** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

## **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

Максимальный объем учебной нагрузки обучающегося составляет **216** часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося **108** часов;
- самостоятельная работа обучающегося **108** часов.

## 2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины «Физическая культура», специальность 39.02.01 Социальная работа

### 2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Дисциплина "Физическая культура" предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>216</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>108</b>
В том числе:	
- теоретические занятия	2
- практические занятия	106
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего):</b>	<b>108</b>
- занятия в спортивных клубах и секциях, участие студентов в соревнованиях по видам спорта, судейство соревнований по спортивным играм	44
- написание рефератов, докладов, создание презентаций, разработка комплексов по УГГ, планов-конспектов и т.д.	64
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

**2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 39.02.01 СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции	Личностные результаты
<b>Раздел I. Основы физической культуры</b>		<b>4</b>		
<b>Тема 1.1</b> Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	<i>Содержание учебного (лекционного) материала</i>	2		
	Организационно-методические требования на занятиях физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина и составляющая здорового образа жизни студента-медика. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определения.		ОК 1, ОК 6, ОК 10	ЛР 7, ЛР 9
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2		
	Реферат на тему: «Техника безопасности на занятиях физической культуры, правила поведения во время занятий на открытых площадках, спортивном зале. Профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года».		ОК 6	ЛР 7, ЛР 9
<b>Раздел II. Легкая атлетика</b>		<b>68</b>		
<b>Тема 2.1</b> Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Многоскоки.	<i>Содержание учебного материала</i>	2		
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Специальная разминка в легкой атлетике. Специальные беговые упражнения – бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным и крестным шагом, спиной вперед и т.д. Многоскоки на одной и двух ногах. Упражнения на гибкость.		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2		
	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 2.2</b> Обучение и совершенствования техники стартового разгона, бега по прямой, финиширования.	<i>Содержание учебного материала</i>	2		
	Биомеханические основы техники бега. Равномерный бег до 6 – 12 мин, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Основы техники стартового разгона (5-6 м), бега по прямой (70-80 м), финиширования (5-7 м). Бег с высокого/низкого стартов из различных исходных положений (до 40 м). Бег с ускорением (30 м), с максимальной скоростью (60 м), изменение темпа и ритма шагов (100 м).		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	2		
	Тренировка в оздоровительном беге для развития и		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9



	совершенствования основных двигательных способностей.			
<b>Тема 2.3</b> Бег на короткие дистанции, прыжки в длину с места.	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	Равномерный бег до 6 – 12 мин, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Пробегание коротких отрезков с низкого старта. Старт по сигналу. Бег 30 метров с высокого и низкого стартов. Тестирование прыжка в длину с места.		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	Составление и демонстрация комплекса ОРУ на месте с группой студентов.		ОК 6, ОК 7, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 2.4</b> Тестирование челночного бега 3x10 м.	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	Равномерный бег до 6 – 12 мин, разминочные упражнения, подготовительные упражнения по развитию силовых и скоростно-силовых физических качеств. Тестирование челночного бега 3x10 м.		ОК 6, ОК 13	ЛР 7
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	Изучение дополнительной литературы по теме: «Развитие силовых и скоростно-силовых качеств». Выполнение комплексов ОРУ на месте и в движении.		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 2.5</b> Бег на короткие дистанции. Тестирование челночного бега 3x10 м.	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Пробегание коротких отрезков с низкого старта. Старт по сигналу на дистанции 60, 100 м. Тестирование челночного бега 3x10 м.		ОК 6, ОК 13	ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	Изучение дополнительной литературы по теме: «Олимпийские чемпионы разных лет».		ОК 6, ОК 10	ЛР 7
<b>Тема 2.6</b> ОФП. Бег на 100 м. Тестирование бега на 60 м.	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	Бег, специально-беговые упражнения для бегуна на короткие дистанции. Бег на 100 м. Комплекс по ОФП. Тестирование бега на 60 м с низкого старта.		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	Составление и демонстрация комплекса ОРУ в движении с группой студентов.		ОК 6, ОК 7, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 2.7</b> ОФП. Бег 30 м. Тестирование бега на 100 м. Челночный бег 3x10 м, 6x10 м.	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	Бег, специально-беговые упражнения для бегуна на короткие дистанции. Тестирование бега на 100 м. Многократное пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью. Комплекс по ОФП. Челночный бег 3x10 м, 6x10 м.		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9

	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>	2		
	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Легкая атлетика – королева спорта. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, скоростных и координационных способностей».		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 2.8</b> Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка. Тестирование бега на 30 м	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	2		
	Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Скоростно-силовая подготовка. Бег 30 м на время с низкого старта по сигналу стартера. По результатам выставляется оценка.		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>	2		
	Изучение дополнительной литературы по теме: «Хронология мировых рекордов в легкой атлетике. Легкоатлетические многоборья».		ОК 6, ОК 10	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 2.9</b> Эстафетный бег 4x400 м. Бег 500 м (контроль).	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	2		
	Бег, разминочные и специально-беговые упражнения. Эстафетный бег 4x400 м. Виды эстафет. Техника передачи эстафетной палочки. Тестирование бега на 500 м.		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>	2		
	Составление и демонстрация комплекса ОРУ в движении с группой студентов.		ОК 6, ОК 7, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 2.10</b> Кроссовый бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	2		
	Разминочный бег, комплекс ОРУ на месте. Кроссовый бег 2000 м – девушки, 3000 м – юноши без учета времени. Дыхательные упражнения.		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>	2		
	Реферат на тему: «Легкая атлетика. Виды средних и длинных дистанций. Особенности техники длительного бега».		ОК 6, ОК 10	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 2.11</b> Бег на средние дистанции 800 м (дев.), 1000 м (юн.) – контроль.	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	2		
	Разминочный бег, комплекс ОРУ на месте. Бег 800 м (дев.), 1000 м (юн.) на время. Дыхательные упражнения.		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>	2		
	Составление и выполнение (демонстрация) комплекса ОРУ на месте с группой студентов.		ОК 6, ОК 7, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 2.12</b> Кроссовый бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	2		
	Разминочный бег, комплекс ОРУ на месте. Кроссовый бег 2000 м – девушки, 3000 м – юноши без учета времени. Дыхательные		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9

	упражнения.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	Подготовка и презентация доклада на тему: «Оказание первой помощи при экстренных состояниях: нарушении сердечного ритма».		ОК 1, ОК 6, ОК 10	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 2.13</b> Тестирование техники бега на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	Разминочный бег, комплекс ОРУ на месте. Специально-беговые упражнения. Кроссовый бег 2000 м – девушки, 3000 м – юноши на время. Упражнения на восстановления дыхания.		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	Равномерный бег в среднем темпе 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 2.14</b> Развитие выносливости. Равномерный бег до 3000 м. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели.	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	Разминочный бег, комплекс ОРУ на месте и в движении. Техника метания теннисного мяча. Разбег, скачок, финальное усилие. Подводящие упражнения. Метание с места и с разбега. Совершенствование техники равномерного бега до 3000 м.		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	Участие в соревнованиях по легкой атлетике.		ОК 6, ОК 7, ОК 10, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 2.15</b> Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (контроль).	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	Разминочный бег, комплекс ОРУ на месте и в движении Тестирование техники метаний теннисного мяча в цель с 10-12 метров девушки, 18 м юноши. Обучающимся предоставляется 3 попытки, из которых засчитывается лучший результат.		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	Имитация держания снаряда. Финальное усилие: метание из различных исходных положений.		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 2.16</b> Метание спортивного снаряда (гранаты весом 700 г) на дальность с прямого разбега.	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	Разминочный бег, комплекс ОРУ на месте и в движении. Ознакомление со снарядом, местом для метаний, объяснение основных частей техники метания гранаты: держание снаряда (способы), разбег, финальное усилие. Метание с места и с разбега.		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	Изучение дополнительной литературы по теме: «История метания гранаты».		ОК 6, ОК 10	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 2.17</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2		

Тестирование техники метания спортивного снаряда (гранаты весом 700 г) на дальность с прямого разбега.	Разминочный бег, комплекс ОРУ на месте и в движении. Сдача контрольного норматива «Метание гранаты на дальность с прямого разбега».		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<i><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></i>	2		
	Составление и демонстрация комплексов ОРУ на месте и в движении с группой студентов.		ОК 6, ОК 7, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
<b>Раздел III. Основные традиционные и нетрадиционные оздоровительные системы физического воспитания, комплексы корригирующей гимнастики</b>		<b>24</b>		
<b>Тема 3.1</b> Корригирующие гимнастики при нарушениях осанки, для профилактики плоскостопия и «Диабетической стопы».	<i><b>Содержание учебного материала</b></i>	2		
	Разминочный бег. ОРУ на месте и в движении. Комплекс физических упражнений по корригирующей гимнастике для укрепления мышц спины, живота, формирования правильной осанки. Корригирующая гимнастика: комплексы физических упражнений для профилактики плоскостопия и «Диабетической стопы». Тестирование по теме: «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<i><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></i>	2		
<b>Тема 3.2</b> Оздоровительная фитнес гимнастика для студенческой молодежи.	Реферат на тему: «Цели, задачи и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. Подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности». Гимнастика для ступней ног с целью профилактики «Диабетической стопы».		ОК 6, ОК 10, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<i><b>Содержание учебного материала</b></i>	2		
	Разминочный бег. Комплекс ОРУ на месте и в движении. Подбор и выполнение комплекса физических упражнений на растяжку боковых мышц спины и средней части спины, на растяжку мышц рук (внутренних мышц предплечья, разгибательных мышц рук, мышц плечевого пояса). Тестирование по теме: «Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)».		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 3.3</b> Оздоровительная фитнес гимнастика для	<i><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></i>	2		
	Реферат на тему: «Стретчинг: история возникновения и развития, общая характеристика, влияние на организм».		ОК 6, ОК 10	ЛР 7, ЛР 9
	<i><b>Содержание учебного материала</b></i>	2		
Оздоровительная фитнес гимнастика для	Разминочный бег. Выполнение комплекса кардиоупражнений, комплекса физических упражнений на растяжку мышц ног		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9

студенческой молодежи.	(внутренних и икроножных мышц, подколенных связок и голеностопного сустава), статических упражнений для рук и ног. Тестирование по теме: «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».			
	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>	2		
	Реферат на тему: «Стретчинг в физической подготовке студента и как способ профилактики травм».		ОК 6, ОК 7	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 3.4</b> Атлетическая гимнастика. Статические и динамические упражнения.	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	2		
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по атлетической гимнастике. Разминочный бег. Комплекс ОРУ на месте и в движении. Выполнение комплекса физических упражнений для укрепления мышц груди, рук и плечевого пояса. Подтягивание из виса и из виса лежа. Упражнения с отягощением. Тестирование по теме: «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».		ОК 6, ОК 10, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>	2		
	Реферат (написание и презентация) на тему: «Значение атлетической гимнастики для развития физических качеств».		ОК 1, ОК 10	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 3.5</b> Атлетическая гимнастика. Скоростно-силовая и силовая подготовки.	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	2		
	Разминочный бег. Комплекс ОРУ на месте и в движении. Выполнение комплекса физических упражнений для развития мышц ног, туловища (брюшного пресса, боковой поверхности, мышц спины). Приседания с выпрыгиванием. Тестирование по теме: «Прыжки через скакалку, на двух, без промежуточного подскока, вращение вперёд».		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>	2		
	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Сила – как двигательное качество».		ОК 6, ОК 7, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 3.6</b> Атлетическая гимнастика. Скоростно-силовая подготовка, круговая тренировка.	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	2		
	Разминочный бег. Комплекс ОРУ на месте и в движении. Комплекс упражнений с партнером. Комплекс упражнений с набивным мячом (1–5 кг): броски из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), ногами (прыжком), от груди двумя руками, одной рукой, сбоку одной рукой. Комплекс упражнений по принципу круговой тренировки.		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>	2		
	Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики с		ОК 13	ЛР 9

	гантелями и общеразвивающих упражнений.			
<b>Раздел IV. Спортивные игры</b>		<b>76</b>		
<b>Тема 4.1</b> Баскетбол. Правила игры, судейство.	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	Разминочный бег. Комплекс ОРУ на месте и в движении. Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Стойки игрока. Действия с мячом: ведение, передачи, броски.		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	Реферат (написание и презентация) на тему: «Современные правила игры в баскетбол».		ОК 6, ОК 10	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 4.2</b> Специальная разминка баскетболиста. Штрафной бросок.	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	Специальная разминка баскетболиста. Передвижение по площадке шагом, бегом, приставным шагом, зигзагообразно. Техника штрафного броска. Броски с места, с указанных точек.		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	Реферат (написание и презентация) на тему: «Возникновение и развитие баскетбола в России и Море».		ОК 6, ОК 7, ОК 10	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 4.3</b> Баскетбол. Ведение, ловля, передача, дриблинг мячом.	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	Разминочный бег. Комплекс ОРУ на месте и в движении. Выполнение техники ведения, передач и ловли мяча: - передача и ловля мяча в движении, с отскоком от пола, передача мяча по высокой, низкой траектории (в парах, тройке, круге), передача мяча при встречном движении; - ловля и передача мяча в тройках, четвёртках с продвижением вперёд. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно.		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	Разработка и демонстрация индивидуального комплекса из 15-ти физических упражнений с баскетбольным мячом.		ОК 6, ОК 7, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 4.4</b> Баскетбол. Тестирование по теме: «Передача и ловля отскочившего от стены мяча».	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	Разминочный бег. ОРУ на месте и в движении. Овладение техникой передач мяча на месте (в парах, тройках, четвёрках), в движении, после ведения. Тестирование по теме: «Передача и ловля отскочившего от стены мяча».		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	Разработка и выполнение (демонстрация) комплекса из 15-ти		ОК 6, ОК 7, ОК	ЛР 7, ЛР 9

	физических упражнений для укрепления мышц рук с группой студентов. Общеукрепляющие упражнения.		13	
<b>Тема 4.5</b> Баскетбол. Штрафной бросок.	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	2		
	Разминочный бег. ОРУ на месте и в движении. Техника броска с места. Штрафной бросок. Тестирование по теме: «Скоростное ведение мяча». Учебная игра в баскетбол.		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>	2		
	Реферат (написание и презентация) на тему: «Методика организации и проведения соревнований по баскетболу среди студентов колледжа».		ОК 6, ОК 7, ОК 10	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 4.6</b> Баскетбол. Учебная игра. Тестирование по теме: «Штрафной бросок».	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	2		
	Разминочный бег. ОРУ на месте и в движении. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов, ведения, бросков мяча. Тестирование по теме: «Штрафной бросок». Учебная игра в баскетбол.		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>	2		
	Реферат (написание и презентация) на тему: «Стритбол: история возникновения и развития, правила игры».		ОК 6, ОК 10	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 4.7</b> Баскетбол. Бросок в движении.	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	2		
	Разминочный бег. ОРУ на месте и в движении. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения - 2 шага - бросок». Учебная игра в баскетбол.		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>	2		
	Участие в соревнованиях по баскетболу.		ОК 6, ОК 7, ОК 10, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 4.8</b> Баскетбол. Тестирование по теме: «Бросок в движении».	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	2		
	Разминочный бег. ОРУ на месте и в движении. Бросок в движении после ловли мяча с пассивным сопротивлением защитника. Тестирование по теме: «Бросок в движении». Учебная игра по правилам.		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>	2		
	Участие в соревнованиях по баскетболу.		ОК 6, ОК 7, ОК 10, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 4.9</b> Баскетбол. Игра по правилам.	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	2		
	Разминочный бег. ОРУ на месте и в движении. Закрепление и совершенствование технических элементов (броски с места и в		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9

	движении, передачи и ловля мяча, ведение мяча и т.д.) в учебной игре в баскетбол.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	Участие в соревнованиях по баскетболу.		ОК 6, ОК 7, ОК 10, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 4.10</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
Волейбол. Перемещения, стойки, остановки.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Доврачебная медицинская помощь: - при наминах, потертостях, мозолях, при повреждениях кожи, растяжениях мышц, вывихе сустава. Разминочный бег. ОРУ на месте и в движении. Совершенствование техники перемещений, стоек, остановок в волейболе.		ОК 1, ОК 6, ОК 10, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	Реферат (написание и презентация) на тему: «Возникновение и развитие волейбола в России и Море. Современные правила игры в волейбол».		ОК 3, ОК 7, ОК 10	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 4.11</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	Самоконтроль и доврачебная медицинская помощь: правила оказания первой медицинской помощи при переломах различной степени тяжести. Разминочный бег. ОРУ на месте и в движении. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед, над собой в волейболе. Тестирование на тему: «Передача мяча сверху над собой».		ОК 1, ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	Реферат (написание и презентация) на тему: «Методика организации и проведения соревнований по волейболу среди студентов колледжа».		ОК 6, ОК 7, ОК 10	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 4.12</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками.	Разминочный бег. ОРУ на месте и в движении. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу вперед, над собой в волейболе. Тестирование на тему: «Передача мяча снизу над собой».		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	Реферат (написание и презентация) на тему: «Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом».		ОК 6, ОК 7	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 4.13</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2		



Волейбол. Приемы и передачи мяча.	Разминочный бег. ОРУ на месте и в движении. Совершенствование техники передач мяча двумя руками сверху, снизу над собой и вперед. Тестирование по теме: «Передача мяча сверху вперед».		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	Создание презентации из 8-10-ти слайдов на тему: «Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху в волейболе».		ОК 6, ОК 10	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 4.14</b> Волейбол. Приемы и передачи мяча, нападающий удар.	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	Разминочный бег. ОРУ на месте и в движении. Совершенствование техники передач мяча двумя руками сверху, снизу над собой и вперед, техники прямого нападающего удара с места и в прыжке после одношажного и двушажного разбегов. Тестирование по теме: «Передача мяча снизу над собой».		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	Создание и демонстрация презентации из 8-10-ти слайдов на тему: «Техника приемов и передач мяча двумя руками снизу и сверху в волейболе».		ОК 6, ОК 10	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 4.15</b> Волейбол. Нижняя и верхняя подачи мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	Разминочный бег. ОРУ на месте и в движении. Технические приемы: прием – передача мяча через сетку, прием – передача мяча сверху на месте и в движении. Совершенствование техники нижней и верхней прямой и боковой подач. Тестирование по теме: «Передача мяча снизу вперед».		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	Создание и демонстрация презентации на тему: «Жесты судей в волейболе».		ОК 6, ОК 7, ОК 10	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 4.16</b> Волейбол. Защитные действия.	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	Разминочный бег. ОРУ на месте и в движении. Совершенствование техники верхней прямой подачи и приемов после нее. Тестирование по теме: «Прыжки через скакалку, на двух, без промежуточного подскока, вращение вперед».		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
<b>Тема 4.17</b> Волейбол. Игра в нападении.	Посещение секции по волейболу.		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	Разминочный бег. ОРУ на месте и в движении. Совершенствование техники игры в нападении. Тестирование по теме: «Подачи в волейболе».		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9

	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>	2		
	Участие в соревнованиях по волейболу.		ОК 6, ОК 7, ОК 10, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 4.18</b> Учебная игра в мини-волейбол (3x3; 4x4).	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	2		
	Историческая справка. Спортивный инвентарь, оборудование. Размер и разметка площадки. Правила игры. Разминка волейболиста на месте и в движении. Учебная игра в мини-волейбол.		ОК 6, ОК 10, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>	2		
	Участие в соревнованиях по волейболу.		ОК 6, ОК 7, ОК 10, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 4.19</b> Волейбол. Игра в парах. Учебная игра.	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	2		
	Разминка волейболиста на месте и в движении. Технические приемы: прием – передача мяча через сетку, прием – передача мяча сверху на месте и в движении. Учебная игра в волейбол.		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>	2		
	Занятие в секции по волейболу.		ОК 6, ОК 7, ОК 10, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
<b>Раздел V. Лыжная подготовка</b>		<b>24</b>		
<b>Тема 5.1</b> Лыжная подготовка. Ступающий, скользящий шаги. Повороты вокруг пяток, вокруг носков.	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	2		
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг. Повороты вокруг пяток, вокруг носков. Скользящий шаг.		ОК 6, ОК 10, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>	2		
	Реферат (написание и презентация) на тему: «История возникновения лыжного спорта. Развитие лыжного спорта в России».		ОК 6, ОК 7, ОК 10	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 5.2</b> Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный, бесшажный лыжные ходы. Скользящий шаг.	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	2		
	Прохождение дистанции до 3 км на лыжах с использованием одновременного двухшажного, бесшажного лыжных ходов и скользящим шагом.		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>	2		
	Реферат на тему: «Профилактика травматизма и обморожения на занятиях лыжной подготовкой».		ОК 6, ОК 7, ОК 10	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 5.3</b> Скользящий шаг. Лыжные эстафеты.	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	2		
	Прохождение отрезков без палок скользящим шагом, скользящим шагом с выносом палок вперед, толчком руками и ногами. Лыжные		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9

	эстафеты.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	Реферат (написание и презентация) на тему: «Наиболее распространенные травмы при занятиях лыжами, причины их возникновения и меры предупреждения».		ОК 6, ОК 7, ОК 10	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 5.4</b> Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	Прохождение дистанции 2 км в соревновательном темпе попеременным двухшажным ходом.		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	Реферат (написание и презентация) на тему: «Показатели нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности».		ОК 6, ОК 7, ОК 10	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 5.5</b> Лыжная подготовка. Коньковый, попеременные и одновременные лыжные ходы.	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) с использованием конькового, попеременных и одновременных лыжных ходов.		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	Реферат (написание и презентация) на тему: «Оздоровительная эффективность занятий лыжами».		ОК 6, ОК 7, ОК 10	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 5.6</b> Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 3 км (дев.) и 5 км (юн.) на время.	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	Разминка Сдача контрольного норматива – бег на лыжах - 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	Создание и демонстрация презентации из 8-10-ти слайдов на тему: «Виды лыжных ходов и техника их выполнения».		ОК 6, ОК 7, ОК 10	ЛР 7, ЛР 9
<b>Раздел VI. Профессионально-прикладная физическая подготовка социального работника</b>		<b>8</b>		
<b>Тема 6.1</b> Производственная гимнастика социального работника.	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	Биомеханика и здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности социального работника. Специальная гимнастика социального работника в течение рабочего дня.		ОК 1, ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	Составление и выполнение (демонстрация) гимнастического комплекса физических упражнений для социального работника в течение рабочего дня с группой студентов.		ОК 1, ОК 6, ОК 7, ОК 10	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 6.2</b> Производственная	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	Вводная гимнастика, физкультурные паузы, физкультминутки,		ОК 1, ОК 6, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9

гимнастика социального работника.	микропаузы активного отдыха на рабочем месте, малые игровые формы в межрабочих перерывах.			
	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>	2		
	Составление и выполнение (демонстрация) комплексов упражнений по вводной гимнастике, физкультурных пауз, физкультминуток, микропауз активного отдыха для социального работника с группой студентов.		ОК 1, ОК 6, ОК 7, ОК 10	ЛР 7, ЛР 9
<b>Раздел VII. Основы ЛФК</b>		<b>12</b>		
<b>Тема 7.1</b> ЛФК при заболеваниях дыхательной системы и органов зрения.	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	2		
	Инструктаж по технике безопасности при занятиях по ЛФК. Разминка. Выполнение комплексов по ЛФК при заболеваниях дыхательной системы: пневмонии, бронхите, бронхиальной астме. Выполнение комплексов по ЛФК при близорукости и дальнозоркости.		ОК 1, ОК 6, ОК 10, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>	2		
	Составление и выполнение (демонстрация) комплексов по ЛФК при заболеваниях дыхательной системы: пневмонии, бронхите, бронхиальной астме с группой студентов. Составление и выполнение (демонстрация) комплексов по ЛФК при близорукости и дальнозоркости с группой студентов.		ОК 1, ОК 6, ОК 7, ОК 10	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 7.2</b> ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции и нарушениях обмена веществ.	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	2		
	Разминка. Выполнение комплекса ЛФК при сахарном диабете. Выполнение комплекса ЛФК при ожирении 1, 2 и 3 степеней.		ОК 1, ОК 6, ОК 10, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>	2		
	Составление и выполнение (демонстрация) комплексов по ЛФК при ожирении 1, 2 и 3 степеней с группой студентов.		ОК 1, ОК 6, ОК 7, ОК 10	ЛР 7, ЛР 9
<b>Тема 7.3</b> ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	2		
	Разминка. Выполнение комплексов по ЛФК при заболеваниях сердечно – сосудистой системы: гипертонии, ишемии, инфаркте миокарда, пороке сердца.		ОК 1, ОК 6, ОК 10, ОК 13	ЛР 7, ЛР 9
	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>	2		
	Составление и выполнение (демонстрация) комплексов по ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: гипертонии, ишемии, инфаркте миокарда, пороке сердца с группой студентов.		ОК 1, ОК 6, ОК 7, ОК 10	ЛР 7, ЛР 9
<b>Всего</b>		<b>216</b>		
<b>Итоговый контроль – дифференцированный зачет</b>				



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

#### **3.1. Кадровое обеспечение**

Реализация ППССЗ по специальности «Физическая культура» должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование соответствующей профессиональной сферы, является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимися общего гуманитарного и социально-экономического цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе, в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

#### **3.2 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

##### Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- шкаф книжный;
- шкаф хозяйственный;
- посадочные места по количеству учащихся;
- рабочее место преподавателя;
- зеркало;
- аптечка.

##### Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- весы напольные;
- музыкальный центр.

## Спортивный инвентарь по видам спорта.

### *1. Легкая атлетика;*

- гранаты (балванки) 500 г., 700 г. (6 шт.);
- стартовые флажки (2 шт.);
- секундомер (2 шт.);
- манишки (20 – 25 шт.).

### *2. Гимнастика:*

- гимнастическая скамейка (4 шт.);
- шведская стенка (4-6 шт.);
- гимнастические маты (6-8 шт.);
- набивные мячи (1 кг. – 6-8 шт., 2 кг. – 6-8 шт., 3 кг. – 6-8 шт.);
- гимнастическая скакалка (20-25 шт.);
- перекладина навесная (1-2 шт.);
- гантели (1,5 кг. – 40 шт.);
- коврик гимнастический (20 – 25 шт.);
- обруч (8-10 шт.);
- гимнастические палки (10-15 шт.);
- эспандер (2 шт.);
- ролик (2-4 шт.);
- утяжелитель (16-20 шт.);
- степ платформа (6-8 шт.);
- скамья для жима лежа со стойками) – 1шт.;
- скамья регулируемая (1 шт.);
- скамья для пресса (1 шт.);
- гриф кривой (1 – 2 шт.);
- гриф (1-2 шт.);
- блины к штанге (7 кг – 2-4 шт., 9 кг – 2-4 шт., 10 кг – 2-4 шт.).

*3. Инвентарь и экипировка для спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол), а также, настольного тенниса, бадминтона и т.д.:*

- мяч волейбольный (10 - 15 шт.);
- мяч баскетбольный (10 - 15 шт.);
- мяч футбольный (3 шт.);
- насос для мячей (1 шт.);
- щит баскетбольный с кольцом (2 шт.);
- сетка волейбольная (1 шт.);
- тележка для хранения волейбольных мячей (й шт.);
- стол для настольного тенниса (1-2 шт.);
- комплект ракеток для настольного тенниса (2-4 шт.);
- шары для настольного тенниса (10 шт.);
- свисток (2 шт.);
- комплект волейбольной формы (жен. – 10 – 12 шт.; муж. – 10 – 12 шт.);
- комплект баскетбольной формы (жен. – 10 шт.; муж. – 10 шт.);
- комплект футбольной формы (муж. – 10 – 12 шт.);
- комплект наколенников волейбольных (10 – 12 шт.).

*4. Лыжный спорт:*

- Лыжи (25-30 пар);
- палки лыжные (25-30 пар);
- ботинки лыжные (25-30 пар);
- пробка лыжная (1 шт.);
- дрель ручная (1 шт.).

*5. Туристический инвентарь:*

- рюкзак (2-4 шт.);
- палатка туристическая (1-2 шт.);
- спальный мешок (4-6 шт.).



*6. Другой инвентарь:*

- коньки хоккейные (25-30 пар);
- коньки фигурные (6-10 пар);
- шахматная доска + набор шахмат ( 4-6 шт.);
- часы шахматные (1- 2 шт.).

*7. Тренажеры:*

- вибромассажер (1 шт.);
- тренажер «Мульти жим» (1 шт.);
- велотренажер (1-2 шт.).

### **3.3 Информационное обеспечение**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

**1. Алёшин, В. В.** Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9.

*или (электронный)*

*с сайта ЭБС IPR BOOKS:*

**Алёшин В. В.** Физическая подготовка студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Алёшин В. В., Татарова С. Ю., Татаров В. Б.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Научный консультант, 2018.— 98 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>. — ЭБС «IPRbooks» (дата обращения: 08.05.2021).

**2. Быченков, С. В.** Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2.

*или (электронный)*

*с сайта ЭБС IPR BOOKS:*

Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85501.html> (дата обращения: 08.05.2021).

**3. Губа, В. П.** Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1.

*или (электронный)*

*с сайта ЭБС IPR BOOKS:*

**Губа, В. П.** Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88477.html> (дата обращения: 08.05.2021).

**4. Ковалева, М. В.** Баскетбол для студентов нефизкультурных специальностей : учебное пособие / М. В. Ковалева. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. — 197 с. — ISBN 978-5-361-00455-3.

**5. Конеева, Е. В.** Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1.

*или (электронный)*

*с сайта ЭБС Юрайт:*

**Конеева, Е. В.** Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840> (дата обращения: 08.05.2021).

**6. Короткова Е. А.** ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: учебно-методическое пособие / Е. А. Короткова, Т. П. Завьялова, Л. А. Архипова, Е. В. Хромин. — Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2015. - 120 с. - ISBN 978-5-400-01018-7

**Дополнительные источники:**

**1. Алаева, Л. С.** Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — ISBN 2227-8397.

*или (электронный)*

*с сайта ЭБС IPR BOOKS:*

**Алаева, Л. С.** Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74262.html> (дата обращения: 08.05.2021).

**2. Балышева Н. В.** Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5.

*или (электронный)*

*с сайта ЭБС Юрайт:*

**Балышева Н. В.** Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504> (дата обращения: 08.05.2021).

**3. Бумарскова, Н. Н.** Комплексы упражнений для развития гибкости : учебное пособие / Н. Н. Бумарскова. — Москва : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 128 с. — ISBN 978-5-7264.

*или (электронный)*

*с сайта ЭБС IPR BOOKS:*

**Бумарскова, Н. Н.** Комплексы упражнений для развития гибкости : учебное пособие / Н. Н. Бумарскова. — Москва : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 128 с. — ISBN 978-5-7264-0994-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/30430.html> (дата обращения: 08.05.2021).

**4. Белова, Л. В.** Спортивная медицина : учебное пособие / Л. В. Белова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 149 с. — ISBN 2227-8397.

*или (электронный)*

*с сайта ЭБС IPR BOOKS:*

**Белова, Л. В.** Спортивная медицина : учебное пособие / Л. В. Белова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 149 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система

IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/66109.html> (дата обращения: 08.05.2021).

**5. Волокитин, А. В.** Здоровье в движении : учебное пособие / А. В. Волокитин, Р. С. Телегин. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. — 58 с. — ISBN 978-5-88247-870-3.

*или (электронный)*

*с сайта ЭБС IPR BOOKS:*

**Волокитин, А. В.** Здоровье в движении : учебное пособие / А. В. Волокитин, Р. С. Телегин. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. — 58 с. — ISBN 978-5-88247-870-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83190.html> (дата обращения: 08.05.2021).

**6. Власова, И. А.** Оздоровительный фитнес : учебное пособие / И. А. Власова, О. А. Иваненко. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2017. — 158 с. — ISBN 978-5-94839-628-6.

*или (электронный)*

*с сайта ЭБС IPR BOOKS:*

Власова, И. А. Оздоровительный фитнес : учебное пособие / И. А. Власова, О. А. Иваненко. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2017. — 158 с. — ISBN 978-5-94839-628-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83607.html> (дата обращения: 08.05.2021).

**7. Глазина, Т. А.** Лечебная физическая культура. Практикум для студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 125 с. — ISBN 978-5-7410-1776-0.

*или (электронный)*

*с сайта ЭБС IPR BOOKS:*

**Глазина, Т. А.** Лечебная физическая культура. Практикум для студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 125 с. — ISBN 978-5-7410-1776-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78782.html> (дата обращения: 08.05.2021).

**8. Зайцева, И. П.** Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие / И. П. Зайцева. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 206 с. — ISBN 978-5-4486-0766-0.

*или (электронный)*

*с сайта ЭБС IPR BOOKS:*

**Зайцева, И. П.** Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие / И. П. Зайцева. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 206 с. — ISBN 978-5-4486-0766-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83818.html> (дата обращения: 08.05.2021).

**9. Каткова, А. М.** Справочник по гимнастической терминологии строевых и общеразвивающих упражнений : учебно-методическое пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2016. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0438-3.

*или (электронный)*

*с сайта ЭБС IPR BOOKS:*

**Каткова, А. М.** Справочник по гимнастической терминологии строевых и общеразвивающих упражнений : учебно-методическое пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2016. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0438-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт].

— URL: <http://www.iprbookshop.ru/72514.html> (дата обращения: 17.09.2020).

**10. Мангушева, Н. А.** Гигиена физического воспитания и спорта : учебно-методические рекомендации для бакалавров направления подготовки 44.03.05 и 44.03.01 «Педагогическое образование» / Н. А. Мангушева. — Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2017. — 46 с. — ISBN 2227-8397.

*или (электронный)*

*с сайта ЭБС IPR BOOKS:*

**Мангушева, Н. А.** Гигиена физического воспитания и спорта : учебно-методические рекомендации для бакалавров направления подготовки 44.03.05 и 44.03.01 «Педагогическое образование» / Н. А. Мангушева. — Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2017. — 46 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86305.html> (дата обращения: 08.05.2021).

**11. Миллер, Л. Л.** Спортивная медицина : учебное пособие / Л. Л. Миллер. — Москва : Человек, 2015. — 184 с. — ISBN 978-5-906131-47-8.

*или (электронный)*

*с сайта ЭБС IPR BOOKS:*

**Миллер, Л. Л.** Спортивная медицина : учебное пособие / Л. Л. Миллер. — Москва : Человек, 2015. — 184 с. — ISBN 978-5-906131-47-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/27601.html> (дата обращения: 08.05.2021).

**12. Новокрещенов, В. В.** Модель организации рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений : монография / В. В. Новокрещенов, Р. Х. Митриченко. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 160 с. — ISBN 978-5-4486-0370-9.

*или (электронный)*

*с сайта ЭБС IPR BOOKS:*

**Новокрещенов, В. В.** Модель организации рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений : монография / В. В. Новокрещенов, Р. Х. Митриченко. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 160 с. — ISBN 978-5-4486-0370-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75954.html> (дата обращения: 08.05.2021).

**13. Павлютина, Л. Ю.** Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-8149-2527-5.

*или (электронный)*

*с сайта ЭБС IPR BOOKS:*

**Павлютина, Л. Ю.** Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-8149-2527-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78475.html> (дата обращения: 08.05.2021).

**14. Папина, И. В.** Дыхательная гимнастика : учебное пособие / И. В. Папина. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2017. — 68 с. — ISBN 978-5-88247-856-7.

*или (электронный)*

*с сайта ЭБС IPR BOOKS:*

**Папина, И. В.** Дыхательная гимнастика : учебное пособие / И. В. Папина. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2017. — 68 с. — ISBN 978-5-88247-856-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83166.html> (дата обращения: 08.05.2021).



15. Эммерт М. С. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 112 с. — ISBN 978-5-8149-2547-3.

*или (электронный)*

*с сайта ЭБС IPR BOOKS:*

Эммерт М. С. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 112 с. — ISBN 978-5-8149-2547-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html> (дата обращения: 08.05.2021).

**Интернет – ресурсы:**

ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : сайт. – Санкт-Петербург, 2010 – . – URL : <http://e.lanbook.com/> (дата обращения: 08.05.2021).

ЮРАЙТ: электронная библиотечная система : сайт. – Москва, 2013 – . – URL : <https://biblio-online.ru/> (дата обращения: 08.05.2021).

IPR BOOKS: электронная библиотечная система : сайт. – Саратов, 2005 – . – URL : <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 08.05.2021).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

### ДИСЦИПЛИНЫ

#### 4.1 Основные показатели сформированности компетенций

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их знаний и умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>ОК 1.</b> Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	- Демонстрация понимания сущности и социальной значимости своей будущей профессии; - демонстрация устойчивого интереса к будущей профессии.	- Накопительное оценивание; - экспертное наблюдение за обучающимися.
<b>ОК 6.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- Умение грамотно ставить и задавать вопросы; - умение устанавливать позитивный стиль общения; - способность координировать свои действия с другими участниками общения; - способность контролировать свое поведение; - умение воздействовать на партнера общения; - умение выбирать стиль общения в соответствии с ситуацией; - умение при необходимости отстаивать свое мнение; - умение адекватно воспринимать критику в свой адрес; - и др.	- Накопительное оценивание; - экспертное наблюдение за обучающимися.
<b>ОК 7.</b> Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.	- Умение критически оценивать и анализировать свои сильные и слабые стороны, при необходимости намечая пути и выбор средств развития достоинств и устранения недостатков; - умение ставить задачи перед коллективом; - умение при необходимости аргументировать свою позицию; - умение осуществлять контроль в соответствии с поставленной	- Накопительное оценивание; - экспертное наблюдение за обучающимися.

	<p>задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение конструктивно критиковать в соответствии со сложившейся ситуацией;</li> <li>- умение организовать работу коллектива по выполнению задания в соответствии с инструкциями;</li> <li>- умение организовать деятельность по выявлению ресурсов команды;</li> <li>- способность участвовать в разработке мероприятий по улучшению условий работы команды</li> </ul>	
<p><b>ОК 10.</b> Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение проявлять толерантное отношение к различным народам и религиям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Накопительное оценивание;</li> <li>- экспертное наблюдение за обучающимися.</li> </ul>
<p><b>ОК 13.</b> Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование мотивации здорового образа жизни и требований охраны труда;</li> <li>- умение выбирать типовые методы и способы выполнения плана;</li> <li>- умение осуществлять самооценку, самоконтроль; - умение осознанно ставить цели овладения различными аспектами профессиональной деятельности, определять соответствующий конечный продукт.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Накопительное оценивание;</li> <li>- экспертное наблюдение за обучающимися.</li> </ul>
<p><b>ЛР 7.</b> Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p>	<p>Выявить личностные, индивидуальные особенности каждого обучающегося и использовать принцип «доступности и индивидуальности»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Наблюдение за деятельностью обучающихся во время занятий и соревновательного процесса.</li> </ul>
<p><b>ЛР 9.</b> Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование мотивации здорового образа жизни и требований охраны труда;</li> <li>- умение выбирать типовые методы и способы выполнения плана;</li> <li>Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. Проявлять стрессоустойчивость.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Наблюдение за деятельностью обучающихся во время занятий и соревновательного процесса.</li> <li>Соблюдать правила ЗОЖ, пропагандировать ЗОЖ. Заниматься спортом и отказ от вредных привычек.</li> </ul>

сложных или стремительно меняющихся ситуациях.		
Умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной), комплексы упражнений атлетической гимнастики	- Демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры; - демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики; оценка результатов выполнения комплексов упражнений.	- Накопительное оценивание; - экспертное наблюдение за обучающимися.
Умение проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	- Умение контролировать физическое состояние и работоспособность.	- Накопительное оценивание; - экспертное наблюдение за обучающимися.
Умение преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	- Умение передвигаться разными способам, преодолевать препятствия.	- Накопительное оценивание; - экспертное наблюдение за обучающимися.
Умение выполнять приемы страховки и само страховки.	- Умение выполнять приемы страховки и само страховки; - профилактика травматизма и умение оказать первую помощь при травмах.	- Оценивание выполнения приёмов страховки и само страховки при выполнении самостоятельных заданий на практических занятиях;
Умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	- Умение демонстрировать культуру поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.	- Наблюдение за деятельностью обучающихся во время занятий соревновательного процесса.
Умение выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего	- Умение демонстрировать учебные нормативы по освоению физических способностей и совершенствованию физических качеств.	- Текущий контроль в форме защиты практических занятий; - итоговый контроль в виде дифференцированного зачета по контрольным нормативам, предусмотренных

организма.		государственным стандартом.
Знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	Знать о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	- Накопительное оценивание; - анкетирование и тестирование; - интерпретация результатов наблюдений за обучающимися (участие в творческих конкурсах, фестивалях, олимпиадах, участие в конференциях и форумах и т.д.).
Знания о способах контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Знать о самооценке, направленной на самостоятельный контроль и оценку результатов деятельности	- Накопительное оценивание; - анкетирование и тестирование; - интерпретация результатов наблюдений за обучающимися (участие в творческих конкурсах, фестивалях, олимпиадах, участие в конференциях и форумах и т.д.).
Знание правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Знать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.	- Накопительное оценивание; - анкетирование и тестирование; - интерпретация результатов наблюдений за обучающимися (участие в творческих конкурсах, фестивалях, олимпиадах, участие в конференциях и форумах и т.д.).

#### 4.2 Контроль и оценка освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются в соответствии с Положением о текущем и итоговом контроле преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий,

проектов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b><u>Усвоенные знания:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни;</li><li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li><li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li><li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li></ul> <p><b><u>Освоенные умения:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li><li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li><li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li><li>- выполнять приемы страховки и самостраховки.</li></ul>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- оценка результатов выполнения комплексов упражнений в форме накопительного оценивания и экспертного наблюдения за учащимися;</li><li>- оценка результатов учебных нормативов по освоению физических способностей и совершенствованию физических качеств (приложения нормативов в таблицах по видам спорта).</li></ul> <p><b>Итоговый контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- дифференцированный зачет, который рекомендуется проводить по окончании изучения учебной дисциплины в формате тестирования.</li><li>- реферативная работа обучающихся, освобожденных от занятий физической культурой по медицинским показаниям, по предлагаемой тематике.</li></ul> <p>Цели итогового контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- определение уровня усвоения студентами учебного материала, предусмотренного программой дисциплины;</li><li>- определение уровня умений по общей физической подготовке (приложение нормативов в таблице)</li><li>- определение уровня умений (для выпускных групп) по общей физической подготовке в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».</li></ul> <p>При проведении <b>дифференцированного зачета в формате тестирования</b> оценка сформированности ключевых компетенций обучающихся производится по следующим критериям. При выполнении заданий ставится отметка:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>«5» - за правильное выполнение более 91-100% заданий;</li><li>«4» - за 80-90% правильно выполненных заданий;</li><li>«3» - за 60-79% правильно выполненных заданий;</li><li>«2» - за 40-59% правильно выполненных заданий.</li></ul>

#### **4.3 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины для студентов подготовительной и специальной медицинских групп**

В зачетные требования для студентов, отнесенных к специальному отделению входят: регулярные посещения учебных занятий, ведение дневника самоконтроля, составление и выполнение комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья, составление и выполнение комплексов утренней и производственной гимнастики, выполнение контрольных упражнений (с учетом показаний и противопоказаний), знание теоретического раздела программы.

Критерием оценки успеваемости является также улучшение показателей контрольных упражнений в процессе обучения, повышение уровня физической работоспособности и овладение профессионально - прикладными навыками.

Контрольные упражнения для студентов специального отделения те же, что и в подготовительном отделении, которые выполняются без соревновательного метода и строго в соответствии с функциональными возможностями и с учетом противопоказаний.

Оценка эффективности занятий по физическому воспитанию у студентов специального медицинского отделения осуществляется по динамике результатов от курса к курсу.

Тесты  
Для оценки уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы  
(юноши и девушки)

№ п/п	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки
1	Заболевание органов дыхания	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2. Наклон вперед. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р) 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. - от пола, дев. - от скамейки в течении 30 сек.)	Дальность, прирост результата Глубина наклона Количество попаданий
2	Заболевание сердечно - сосудистой системы и щитовидной железы.	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2. Наклон вперед 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р) 4. Верхние прием и передача волейбольного мяча над собой	Дальность, прирост результата, Глубина наклона Количество попаданий,  Количество раз
3	Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия).	1. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течении 30 сек. 2. Плавание с умеренной интенсивностью.  3. Плавание 25 м на скорость 4. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 5. Наклон вперед	Количество раз  Расстояние, преодолеваемое до первой установки Время Количество попаданий  Глубина наклона
4	Заболевание желудочно - кишечного тракта.	1. Наклон вперед 2. Плавание с умеренной интенсивностью  3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р) 4. Верхний прием и передача волейбольного мяча над собой	Глубина наклона Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Количество попаданий.  Количество раз
5	Аднексит (дев.), пиелонефрит	1. Наклон вперед 2. Бег с умеренной интенсивностью  3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р) 4. Верхний прием и передача волейбольного мяча над собой	Глубина наклона Расстояние, преодолеваемое до первой остановки Количество попаданий.  Кол - во раз
6	Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна.	1. Наклон вперед 2. Плавание с умеренной интенсивностью  3. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течении 30 сек.	Глубина наклона Расстояние, преодолеваемое до первой остановки Количество раз



		4. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.)	Количество попаданий
7	Заболевания опорно - двигательного аппарата.	1. Плавание 25 м на скорость 2. Плавание с умеренной интенсивностью  3. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течении 30 сек. 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течении 30 сек. 5. Верхние прием и передача волейбольного мяча над собой	Время. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Глубина наклона  Количество раз  Количество раз

- Примечания: 1. В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно - силовой направленности и на выносливость).
2. При некоторых заболеваниях сердечно - сосудистой системы возможно применение в качестве теста плавания с умеренной интенсивностью (вегетососудистая дистония).
3. В зависимости от характера заболевания опорно - двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно - силовой направленности и на выносливость.

## Тесты

Для оценки уровня физической подготовленности студентов подготовительной медицинской группы (девушки)

№	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м (сек)	1	17.4	17.8	18.2
		3	17.2	17.6	18.0
2	Бег 2000 м (мин, сек.)	1	12.0	12.20	12.40
		3	11.45	12.05	12.25
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	145	135	120
		3	150	140	130
4	Подскоки со скалкой (раз/ мин)	2	115	105	95
		4	120	100	100
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	2	20	15	10
		4	25	20	15
6	Льжи	2	20.0	20.30	21.0
		4	19.30	20.0	20.30

### Тесты

Для оценки уровня физической подготовленности студентов подготовительной медицинской группы (юноши).

№	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м (сек)	1	14.6	15.0	15.4
		3	14.4	14.8	15.2
2	Бег 3000 м (мин, сек.)	1	14.0	14.30	15.0
		3	13.45	4.15	14.45
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2	180	170	160
		4	190	180	170
4	Подскоки со скалкой (раз/ мин)	2	115	105	95
		4	125	115	105
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	1	5	4	3
		3	7	6	5
6	Льжи (5000 м)	2	25.0	25.30	26.0
		4	24.30	26.0	26.30

#### 4.4 Приложение (таблицы тестов и нормативов)

##### Зачетные нормативы по волейболу

ЗАДАНИЯ	I курс						II курс					
	Юноши			Девушки			Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Передача мяча снизу/сверху над собой	4	6	8	4	6	8	6	8	10	6	8	10
Передача мяча снизу/сверху в стену	4	6	8	4	6	8	6	8	10	6	8	10
Подача мяча	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5

##### Зачетные нормативы по лыжным гонкам

Лыжи:	I курс						II курс					
	юноши			девушки			юноши			девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
3 км	-	-	-	21,30	19,50	19,30	-	-	-	21,0	19,30	18,30
5 км	29,0	28,40	28,0	-	-	-	28,15	25,20	24,30	-	-	-

##### Учебные нормативы по баскетболу

Упражнения	I курс						II курс						III курс					
	юноши			девушки			юноши			девушки			юноши			девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Передача и ловля отскочившего от стены мяча. Расстояние 2,5 м; время 30 сек, время 60 сек.	20	25	30	15	20	25	45	52	60	40	45	50	-	-	-	-	-	-
Скоростное ведение	7,0	6,2	5,8	8,6	8,4	7,8	6,8	6,0	5,5	8,4	8,2	7,6	-	-	-	-	-	-
Ведение - два шага - бросок	3	4	5	3	4	5	4	5	6	4	5	6	-	-	-	-	-	-
Штрафные броски	3	4	5	3	4	5	4	5	6	4	5	6	-	-	-	-	-	-

### Зачетные нормативы по легкой атлетике

Контрольные нормативы	I курс						II курс					
	юноши			девушки			юноши			девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м	14,8	14,4	14,0	17,6	17,2	16,8	14,6	14,2	13,8	17,4	17,0	16,6
Бег 500 м				2,10	2,00	1,55				2,00	1,55	1,50
Бег 800 м				3,55	4,15	5,25				3,50	4,10	5,20
Бег 1000 м	3.55	3.50	3.45				3.50	3.45	3.40			
Бег 2000 м				12,0	11,40	11,20				11,50	11,30	11,10
Бег 3000 м	14,00	13,40	13,20				13,50	13,30	13,10			
Прыжок в длину с места	180	190	200	140	150	160	185	195	205	145	155	165

### Тесты общей физической подготовки

Упражнения	I курс						II курс					
	юноши			девушки			юноши			девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Поднимание и опускание туловища	29	32	37	30	35	40	30	34	40	30	35	45
Подтягивание (юноши)	6	8	10				7	9	11			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа				8	10	12				10	12	14
Прыжки со скалкой за 1 мин.	100	110	120	115	130	140	120	135	140	120	135	150
Сила кисти/кг	40	45	52	26	30	35	40	45	52	26	30	35

#### 4.5 Расписание занятий дополнительного образования на 2021-2022 учебный год

№ п/п	Название секции	Режим работы (место и время проведения)					
		Ф.И.О. руководителя	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1	Мини-футбол	Хлопунов И.В.			Мини-поле МАОУ СОШ № 1 17.40-19.00		
2	Баскетбол	Хлопунов И.В.				Спортивный зал ИМК 18.15-19.40	
3	Теннис	Хлопунов И.В.	Спортивный зал ИМК 18.00-19.30			Спортивный зал ИМК 18.15-19.40	Спортивный зал ИМК 18.15-19.40
4	Волейбол	Хлопунов И.В.	Спортивный зал ИМК 18.00-19.30				Спортивный зал ИМК 18.15-19.45
5	Силовая нагрузка	Хлопунов И.В.	Спортивный зал ИМК 18.00-19.30			Тренажерный зал ИМК 18.15-19.40	Тренажерный зал ИМК 18.30-19.45

## **Аннотация к рабочей программе учебной дисциплины**

### **ОГСЭ. 04 Физическая культура**

**2021 г.**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **39.02.01 Социальная работа СПО**.

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл СПО базовой подготовки.

**Нормативный срок обучения:** 1 год 10 мес. на базе среднего общего образования.

**Максимальная учебная нагрузка** — 216 часов, в том числе:

учебная нагрузка — 108 часов;

самостоятельная работа – 108 часов.

#### **Цели и задачи дисциплины:**

##### **Цель:**

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

##### **Задачи:**

– понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

– знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование самовоспитание привычки к регулярным физическим упражнениями;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Программа учебной дисциплины предусматривает изучение технико-тактических основ спортивных игр (волейбола, баскетбола), лыжной подготовки, легкой атлетики, основ ЛФК, а также основных традиционных и нетрадиционных оздоровительных систем, комплексов корригирующей и атлетической гимнастик. Программой предусмотрено чтение лекции по физической культуре по теме, касающейся профессиональной подготовки студентов и социокультурном развитии личности студента; проведение практических и самостоятельных занятий по дисциплине.

Практические занятия предусмотрены по следующим разделам: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, ЛФК, корригирующая гимнастика, атлетическая гимнастика, основные традиционные и нетрадиционные оздоровительные системы, лыжная подготовка.

Самостоятельная работа включает индивидуальные и групповые занятия в секциях; разработку и выполнение комплексов упражнений различной технико-тактической направленности по видам спорта; разработку и выполнение комплексов упражнений по развитию физических качеств (силы, координации движений, гибкости); изучение различных методик подготовки физических упражнений и написание рефератов на разнообразные тематики по разделам учебной программы.