

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Иркутской области  
«Чунский многопрофильный техникум»

**ПРОГРАММА  
ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ, СЛУЖАЩИХ**

учебной дисциплины

**Физическая культура**

по профессии 23.01.03 Автомеханик

Форма обучения: очная  
Срок обучения: 2года 10 мес.

р.п. Чунский  
2018 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.03 Автомеханик

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 23.01.03 Автомеханик. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 08., ОК 09.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.1. -1.6; ПК 1.9. ПК 2.1. ПК 2.3. ПК 2.5. ПК 3.3. ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 08.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>276</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>184</b>
в том числе:	
практические занятия	
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>92</b>
в том числе:	
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и др.	
<b>Итоговая аттестация</b> в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём Часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b> Научно-методические основы формирования физической культуры личности		<b>276</b>	
<b>Тема 1.1</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>	3	
	1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	2
	2.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	
	3.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	
<b>Раздел 2.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
<b>Тема 2.1</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	20	2
	4. Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	1	

5. Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	1	
6. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м.	1	
7. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м.	1	
8. Освоение техники равномерного бега на 1000 м (юноши), бега на 500 м (девушки).	1	
9. Освоение техники равномерного бега на 1000 м (юноши), бега на 500 м (девушки).	1	
10. Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки).	1	
11. Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки).	1	
12. Освоение техники эстафетного бега 4x100 м.	1	
13. Освоение техники эстафетного бега 4x100 м.	1	
14. Освоение техники эстафетного бега 4x400 м.	1	
15. Освоение техники эстафетного бега 4x400 м.	1	
16 . Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись»	1	
17. Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись»	1	
18. Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп».	1	
19. Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп».	1	
20. Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр.	1	

	21.Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр.	1	
	22. Освоение техники толкания ядра с места.	1	
	23.Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр.	1	
	<b>Контрольные работы</b> 1. Бег 30 м, 60 м. с учетом времени 2. Бег 1000 м без учета времени (девушки), Бег 2000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	12	
<b>Тема 2.2</b>	<b>Практические занятия</b>	20	2
Волейбол	24. Исходное положение (стойки), перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.)	1	
	25. Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая);	1	
	26. Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая);	1	
	27. остановки (переворот назад, бросок, полет, перекат)	1	
	28. .Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед)	1	
	29.Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода назад )	1	
	30. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения в прыжке)	1	
	31. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая.	1	
	32. Совершенствование подачи мяча: верхняя боковая	1	
	33. Совершенствование подачи мяча: верхняя прямая	1	
	34. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	1	

	35. Прием мяча одной рукой с последующим падением	1	
	36. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода в сторону)	1	
	37. Прием мяча с последующим падением и перекатом на бедро и спину.	1	
	38. Обучение технике прямого нападающего удара	1	
	39. Обучение технике прямого нападающего удара с переводом вправо	1	
	40. Совершенствование техники прямого и нападающего удара, переводом в право, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию)	1	
	41. совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении	1	
	42. Совершенствование групповых и командных тактических действий в нападении	1	
	43. Совершенствование тактических действий в защите	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в волейбол. Изучение правил игры по волейболу - Официальные волейбольные правила ФИВБ. Краткий конспект «Техника безопасности игры». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	16	
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Практические занятия</b>	20	2
Баскетбол	44. Техника ловли мяча	1	
	45. Техника ловли мяча	1	
	46. Техника ловли мяча различными способами	1	
	47. Техника передач мяча	1	
	48. Техника передач мяча различными способами,	1	
	49. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления защитника.	1	
	50. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления защитника.	1	
	51. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места)	1	
	52. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места)	1	



	53. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (в движении, прыжком)	1	
	54. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (в движении, прыжком)	1	
	55. Совершенствование техники бросков мяча без сопротивления защитника	1	
	56. Совершенствование техники бросков мяча различными способами с сопротивлением защитника	1	
	57. Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание)	1	
	58. Совершенствование техники защиты (перехват, накрывание).	1	
	59. Совершенствование техники защиты (перехват, накрывание).	1	
	60. Совершенствование групповых и командных тактических действий в защите.	1	
	61. Совершенствование групповых и командных тактических действий в защите.	1	
	62. Тактика нападения. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.	1	
	63. Тактика нападения. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми». Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в баскетбол. Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	18	
	<b>Тема 2.4</b>		
	<b>Практические занятия</b>	15	2
Лыжи	64. Техника безопасности на занятиях. Техника одновременных классических ходов.	1	
	65. Техника одновременного бесшажного хода.	1	
	66. Техника одновременного бесшажного хода.	1	
	67. Техника одновременного одношажного хода.	1	
	68. Техника одновременного одношажного хода.	1	
	69. Совершенствование техники попеременно двухшажного, хода.	1	
	70. Совершенствование техники попеременно двухшажного, хода.	1	

	71. Совершенствование техники попеременно четырехшажного хода.	1	
	72. Освоение техники полуконьковогохода.	1	
	73. Освоение техники полуконькового хода.	1	
	74. Освоение техники полуконьковогохода.	1	
	75. Освоение техники полуконьковогохода.	1	
	76. Освоение техники конькового хода.	1	
	77. Освоение техники конькового хода.	1	
	78. Совершенствование техники торможения различными способами	1	
	<b>Контрольная работа</b> Прохождение дистанции 1 км (девушки) и 2 км (юноши).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой». Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях». Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	18	
<b>Тема 2.5</b>	<b>Практические занятия</b>	13	2
Гимнастика	79. Техника безопасности на занятиях.	1	
	80. Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	
	81. Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	
	82. Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении.	1	
	83. Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.	1	
	84. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	
	85. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	
	86. Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1	
	87. Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1	
	88. Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений	1	

	89. Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений	1	
	90. Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки)	1	
	91. Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения на внимание, висы и упоры)	1	
	<b>Контрольные работы</b> 1. Упор присев-упор лежа за 30 сек. 2. Поднимание-опускание туловища за 30 сек. 3.Подтягивание в висе стоя (девушки), подтягивание в висе (юноши).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение различных комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения, осанки. Выполнение комбинаций упражнений с предметами.	15	
<b>Тема 3.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	40	2
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	92. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	1	
	93. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	1	
	94. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	1	
	95. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	1	
	96.Спортограмма и профессиограмма.	1	
	97.Спортограмма и профессиограмма.	1	
	98.Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.	1	
99.Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.	1		

100. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста.	1
101. Упражнения для развития скоростных качеств.	1
102. Упражнения для развития скоростных качеств.	1
103. Упражнения на развитие общей и статической выносливости, висы на перекладине	1
104. Упражнения на развитие общей и статической выносливости, висы на перекладине	1
105. Упражнения на развитие общей и статической выносливости, висы на перекладине	1
106. Челночный бег 5x10м. Метание мяча.	1
107. Челночный бег 5x10м. Метание мяча.	1
108. Подвижные игры, эстафеты.	1
109. Подвижные игры, эстафеты.	1
110. Подвижные игры, эстафеты.	1
111. Упражнения для развития кистей рук и плечевого пояса	1
112. Ускорения с низкого и высокого старта по сигналу.	1
113. Метание гранаты.	1
114. Метание гранаты.	1
115. Ускорения с низкого и высокого старта по сигналу. Метание гранаты	1
116. Обучение игре в настольный теннис.	1
117. Обучение игре в настольный теннис.	1
118. Обучение игре в настольный теннис.	1
119. Сочетание ударов по мячу.	1
120. Сочетание ударов по мячу.	1
121. Тренировка подач в настольном теннисе.	1
122. Тренировка подач в настольном теннисе.	1
123. Тактика игры в настольный теннис.	1
124. Тактика игры в настольный теннис.	1
125. Упражнения на гимнастических снарядах, прыжки в длину.	1
126. Упражнения на гимнастических снарядах, прыжки в длину.	1
127. Упражнения на гимнастических снарядах, прыжки в длину	1
128. Упражнения на гимнастических снарядах, прыжки в длину	1

	129.Упражнения с набивными мячами. Перетягивание каната.	1	
	130.Упражнения с набивными мячами. Перетягивание каната.	1	
	131.Игра «Ляпта»	1	
	<b>Итоговое занятие (зачёт)</b>		
<b>Раздел 3.</b> Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
	<b>Содержание учебного материала</b>	3	2
	132.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	1	
	133. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1	
	134. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений	13	
<b>Раздел 4.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
<b>Тема 4.1</b> Лёгкая атлетика	<b>Практические занятия</b>	10	2
	135.Техника безопасности на занятиях.	1	
	136. Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	1	

Тема 4.2

Волейбол

137. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м.	1	
138. Освоение техники равномерного бега на 1000 м (юноши), бега на 500 м (девушки).	1	
139. Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки).	1	
140. Освоение техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м.	1	
141. Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись»	1	
142. Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп».	1	
143. Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр.	1	
144. Освоение техники толкания ядра со скачка и поворота.	1	
<b>Контрольные работы</b> 1. Бег 30 м, 60 м. с учетом времени 2. Бег 1000 м без учета времени (девушки), Бег 2000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места.		
<b>Практические занятия</b>	20	2
145. Исходное положение (стойки), перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.),	1	
146. Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая);	1	
147. Остановки (переворот назад, бросок, полет, перекат).	1	
148. Техника поворотов	1	
149. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед)	1	
150. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода назад )	1	
151. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода в сторону)	1	
152. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по	1	

Баскетбол

Тема 4.3.

характеру перемещения в прыжке)		
153. Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая.	1	
154. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая.	1	
155. Совершенствование подачи мяча: верхняя боковая.	1	
156. Совершенствование подачи мяча: верхняя прямая.	1	
157. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	1	
158. Прием мяча одной рукой с последующимпадением	1	
159. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону	1	
160. Прием мяча с последующим падением и перекатом на бедро и спину	1	
161. Обучение технике прямого нападающего удара	1	
162. Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо	1	
163. Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо	1	
164. Совершенствование техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию)	1	
<b>Практические занятия</b>	20	2
166. Совершенствование техники ловли мяча	1	
165. Техника ловли мяча различными способами,	1	
166. Совершенствование техники передач мяча.	1	
167. Совершенствование техники передач мяча.	1	
168. Техника передач мяча различными способами,	1	
169. Техника передач мяча различными способами,	1	
170. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления	1	
171. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления	1	
172. Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника.	1	
173. Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника	1	
174. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места)	1	
175. Совершенствование техники бросков мяча различными способами	1	

(с места)		
176. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (в движении, прыжком)	1	
177. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места)	1	
178. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места)	1	
179. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (в движении, прыжком)	1	
180. Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание)	1	
181. Совершенствование техники защиты (перехват, накрывание)	1	
182. Совершенствование групповых тактических действий в защите	1	
183. Совершенствование командных тактических действий в защите	1	
<b>Итоговое занятие (зачёт)</b>	276	



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

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, динамометры,

- 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, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Примерный перечень оборудования и инвентаря открытых спортивных площадок по базовым и избранным видам спорта:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт— Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

ЭБС ДЛЯ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ВО И СПО, НАУЧНЫХ И МАССОВЫХ БИБЛИОТЕК — BOOK.RU © 2010–2020 <https://www.book.ru/>  
<https://www.book.ru/search3/extsearch>

##### **3.2.1. Печатные издания**

Для обучающихся

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО-М.,2017

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. - М.: 2011

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. - М.: 2010

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2012

#### **Для преподавателей**

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. От 19.12.2016.)

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413. Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.06.2012 N 24480.

Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Рекомендации 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).

Бишаева А.А. Профессионально - оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. - М.: 2013

Литвинов А. А., Козлов А.В. Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. - М.: 2014

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья

детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. - Кострома, 2014

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью

Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. - 3-е изд. - М.:2013

### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

ЭБС ДЛЯ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ВО И СПО, НАУЧНЫХ И МАССОВЫХ БИБЛИОТЕК — BOOK.RU © 2010–2020 <https://www.book.ru/>  
<https://www.book.ru/search3/extsearch>

1. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2017.- 256 с. 2. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. – 148 с.

2.Единое окно доступа к образовательным ресурсам. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://window.edu.ru/> 2. Научная электронная библиотека: [Электронный ресурс]. Форма доступа: <https://elibrary.ru/>

3. Российское образование. Федеральный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.edu.ru>

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. Форма доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1.Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / И.С. Барчуков; под общ.ред. Н.Н. Маликова.-6-е изд., стер.- М.:Издательский центр «Академия», 2013. – 528 с.

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

<i>Результаты обучения</i> <b>Должен знать/понимать:</b>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>-устный опрос -практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), -домашние задания проблемного характера. -ведение дневника самонаблюдения. Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<p>- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей (требования к определению уровня подготовленности и перечень обязательных тестов и контрольных испытаний определяется образовательной организацией самостоятельно)</p>	<p>Тестирование (<i>оценка уровня физической подготовленности</i>) - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;  - тестовые задания и чебные  нормативы на зачётах и дифференцированном зачёте.</p>

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 1000 м (мин, сек.)	4,50	5,00	б/вр
2. Бег на лыжах 2 км (мин.сек.)	15,5	16,5	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
9. Координационный тест - челночный бег 3x10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 500 м (мин, сек.)	3,00	3,50	б/вр
2. Бег на лыжах 2 км. (мин, сек.)	5,00	7,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
6. Координационный тест - челночный бег 3x10 м (сек.)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ  
ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	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 3x10 м (сек.)	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	1300 и выше	1050- 1200	900 и ниже
			17	1500	1300- 1400	1100	1300	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	16	11 и выше	8-9	3 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10	4	18	13-15	6