

Профессия  
по профессии ФГОС СПО 15.01.04 «Наладчик сварочного и  
газоплазморезательного оборудования»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для подготовки квалифицированных рабочих, служащих

**Срок обучения 3 года 10 мес.  
Всего 192 час**

Санкт-Петербург

**2023**

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>стр.</b>
<b>ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> 1	<b>3-8</b>
<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> 2	<b>9-13</b>
<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> 3	<b>14-16</b>
<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> 4	<b>17-28</b>

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС и учебным планом основной профессиональной подготовки по профессиям СПО: 15.01.04 «Наладчик сварочного и газоплазморезательного оборудования» СПб ГБПОУ «Техникум «Автосервис» (Многофункциональный центр прикладных квалификаций)»

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу общеобразовательной подготовки.

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

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

- формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- развитие у обучающихся физических и психических качеств, творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- развитие двигательной активности учащихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

**ЛК. Личностными компетенциями,** включающими готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить

жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

**ЛК1.** российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

**ЛК2.** гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

**ЛК3.** готовность к служению Отечеству, его защите;

**ЛК4.** сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

**ЛК5.** сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

**ЛК6.** толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

**ЛК7.** навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

**ЛК8.** нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

**ЛК9.** готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

**ЛК10.** эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

**ЛК11.** принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

**ЛК12.** бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

**ЛК13.** осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной

деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

**ЛК14.** сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

**ЛК15.** ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**МК. Метапредметными компетенциями,** включающими освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

**МК1.** умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

**МК2.** умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

**МК3.** владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

**МК4.** готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

**МК5.** умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

**МК6.** умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

**МК7.** умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

**МК8.** владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

**МК9.** владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**ПрК. Предметными компетенциями,** включающими **освоенные** обучающимися в ходе изучения учебного предмета «физическая культура» умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

**ПрК** по дисциплине «физическая культура» должны отражать:

**ПрК1.** -понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении здоровья;

**ПрК2.** -овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных возможностей и особенности организма;

**ПрК3.** - приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

**ПрК4.** - формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;

**ПрК5.** - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основными техническими действиями, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

**Обучающий должен знать:**

**З1.**-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

**З2.**-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**З3.**-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

### **Обучающийся должен уметь:**

- У1.**-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- У2.**-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- У3.**-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- У4.**-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- У5.**-выполнять приемы защиты и самообороны ,страховки и самостраховки;
- У6.**-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- У7.**-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

**Всего: 192час.**

Обязательная учебная нагрузка обучающихся – **192** час:  
в том числе практических занятий – 182 час.,  
теория – 10 час.



## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**2.1. Объем учебной дисциплины ОДБ.14 «Физическая культура»  
и виды учебной работы по профессиям СПО:  
15.01.04 «Наладчик сварочного и газоплазморезательного оборудования»**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего занятий)</b>	<b>192</b>
в том числе:	
Теория	<b>10</b>
Практических занятий	<b>180</b>
<b>Итоговый контроль по завершению дисциплины в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины:  
«Физическая культура»**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
Теоретическая часть	<b>10</b>
Практическая часть.	<b>182</b>
<b>1 – 2 семестр</b>	
Теория	4
Легкая атлетика	30
Атлетическая гимнастика.	10
Спортивные игры	38
<b>Всего:</b>	<b>82</b>
<b>3 – 4 семестр</b>	
Теория	5
Легкая атлетика	20
Атлетическая гимнастика.	15
Спортивные игры	34
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>
<b>Всего:</b>	<b>76</b>
<b>5 семестр</b>	
Теория	1
Легкая атлетика	12
Спортивные игры	12
Атлетическая гимнастика	9
<b>Всего</b>	<b>34</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>192</b>

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины: «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
<b>1-2 семестр</b>		<b>82</b>
<b>1 семестр 34 час.</b>		
<b>Раздел 1 Лёгкая атлетика</b>		<b>16</b>
	Техника безопасности на уроках. Подготовка к сдаче норм ГТО..	2
	<b>Практические занятия</b> Техника низкого старта. Старт и стартовые ускорения. Челночный бег 5x10 м. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 60 м, 100 м. Техника бега на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Бег 1000 м.. Совершенствование техники на средние дистанции. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места, с разбега. Тройной прыжок. Метание с места, с разбега, на меткость, на дальность.	14
<b>Раздел 2 Спортивные игры</b>		<b>18</b>
	<b>Практические занятия</b> <b>Баскетбол.</b> Техника передвижений, ведение, передачи, броски. Ловля и передачи мяча. Ведение мяча на месте, в движении. Броски мяча (одной, двумя руками в баскетбольный щит).Штрафной бросок. Двусторонняя игра «Стритбол». <b>Волейбол.</b> Выполнение упражнений с мячом. Нижняя и верхняя подачи. Передачи мяча сверху, снизу. Прием мяча с подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам. <b>Футбол.</b> Удары правой и левой ногами. Игра в стенку. Игра в тройках. Удары по воротам. Ведение мяча. Сдача нормативов.	
<b>Всего за 1 семестр</b>		<b>34</b>
<b>2 семестр 48 час.</b>		
<b>Раздел 3</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>12</b>
<b>Теория</b>	Формы самостоятельных занятий физической культурой. Составление комплексов упражнений.	2
	. Техника безопасности. Развитие силовых качеств. Подтягивание. Развитие силовых качеств. Тренажеры. Развитие плечевого пояса. Тренажеры. Упражнения с гантелями. Лазание по канату. Упражнения для мышц брюшного пресса. Лазание по канату на время. Упражнения на тренажерах для ног. Упражнения по	10

	составленным комплексам. Упражнения по составленным комплексам. Сдача нормативов.	
<b>Раздел 4</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>20</b>
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p><b>Баскетбол.</b> Ловля и передача мяча стоя и в движении. Техника штрафного мяча. Тактика игры в защите. Ведение мяча и бросок по кольцу. Игра. Передачи в движении. Броски из под кольца (одной, двумя руками). Учебная игра.</p> <p><b>Волейбол.</b> Выполнение упражнений с мячом. Прием и передача мяча стоя и в движении. Верхняя и нижняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Прямой нападающий удар. Блокирование. Техника игры в защите. Учебная игра.</p> <p><b>Футбол.</b> Удары правой и левой ногами. Остановка мяча грудью, ногой. Ведение мяча, остановка мяча. Игра в стенку. Ведение мяча в парах. Передачи мяча в тройках. Учебная игра.</p>	
<b>Раздел 5 Лёгкая атлетика</b>		<b>16</b>
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Бег 100 м. Развитие выносливости. Бег 1000 м. Специальные прыжковые упражнения. Техника прыжков в длину с места. Техника прыжков в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Тройной прыжок. Техника метания мяча. Техника метания на дальность. Специальные упражнения для развития меткости. Сдача нормативов.</p>	
<b>Всего за 2 семестр</b>		<b>48</b>
<b>Итого за 1 год</b>		<b>82</b>
<b>3-4 семестр</b>		<b>76</b>
<b>3 семестр 34 час.</b>		
<b>Раздел 6 Лёгкая атлетика</b>		<b>10</b>
<b>Теория</b>	Психологические основы учебного и производственного труда. Техника безопасности на уроках.	2
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 100 м. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Бег 1000 м., бег 3000 м. Специальные прыжковые упражнения. Техника прыжков в длину с места. Прыжки с разбега. Тройной прыжок. Тройной прыжок. Силовые упражнения. Упражнения для мышц брюшного пресса, плечевого пояса. Техника метания на меткость. Работа с набивными мячами. Сдача нормативов.</p>	8
<b>Раздел 7 Спортивные игры</b>		<b>16</b>
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Ловля. Передачи мяча. Штрафной бросок. Тактика игры</p>	

	<p>в защите. Ведение и бросок по кольцу. Двусторонняя игра. Передача в движении. Бросок из под кольца. Учебная игра. Сдача нормативов.</p> <p><b>Волейбол</b></p> <p>Нижняя и верхняя подачи мяча. Прием и передача мяча стоя на месте, в движении. Боковая подача. Прием мяча сверху, снизу. Нападающий удар. Игра. Блокирование. Учебная игра. Сдача нормативов..</p>	
<b>Раздел 8 Атлетическая гимнастика</b>		<b>8</b>
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Развитие силовых и скоростных качеств. Выносливость. Круговая тренировка. Развитие силовых качеств. Подтягивание. Тренажеры. Упражнения с гантелями. Лазание по канату. Упражнения на тренажерах для ног. Сдача нормативов.</p>	
<b>Всего за 3 семестр</b>		<b>34</b>
<b>4 семестр 42 час.</b>		
<b>Раздел 9 Атлетическая гимнастика</b>		<b>10</b>
<b>Теория</b>	<b>Составление комплексов упражнений. Техника безопасности на тренажерах. Составление комплексов упражнений для разных групп мышц.</b>	<b>3</b>
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Развитие силовых и скоростных качеств. Выносливость. Круговая тренировка. Развитие силовых качеств. Развитие плечевого пояса. Тренажеры. Тренажеры (работа на брюшной пресс, спину). Упражнения с гантелями. Лазание по канату. Сдача нормативов.</p>	
<b>Раздел 10 Спортивные игры</b>		<b>18</b>
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Ловля. Передачи мяча. Штрафной бросок. Тактика игры в защите. Ведение и бросок по кольцу. Передача в движении. Двусторонняя игра по правилам.</p> <p><b>Волейбол</b></p> <p>Упражнения с мячом (жонглирование). Перемещения по площадке с мячами. Нижняя и верхняя подачи мяча. Прием и передача мяча стоя на месте, в движении. Прием мяча сверху, снизу. Двусторонняя игра по правилам.</p>	
<b>Раздел 11 Лёгкая атлетика</b>		<b>12</b>
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег по дистанции. Челночный бег 5 x 10 м. Бег 100 м. Бег 1000, 3000 м. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Техника тройного прыжка. Метание в цель. Кроссовая подготовка.</p>	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>
<b>Всего за 4 семестр</b>		<b>42</b>
<b>Всего за 2 год обучения</b>		<b>76</b>
<b>Итого</b>		<b>158</b>

<b>5 семестр</b>		<b>28/6(34)</b>
<b>Раздел 12</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>13</b>
<b>Теория</b>	Техника безопасности на занятиях.	<b>1</b>
	<b>Практические занятия</b> Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег 60 м., 100 м. Бег 1000 м., 3000 м. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места – результат. Прыжки с разбега – результат. Метание на дальность – результат. Метание на точность – результат. Сдача нормативов	
<b>Раздел 13</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>12</b>
	<b>Практические занятия</b> <b>Баскетбол.</b> Ведение мяча одной и двумя руками. Штрафной бросок Двусторонняя игра. Сдача нормативов. <b>Волейбол.</b> Передачи мяча двумя руками (сверху, снизу). Подачи мяча верхняя прямая, нижняя. Двусторонняя игра. Сдача нормативов. <b>Футбол.</b> Ведение мяча, остановка мяча. Удары по воротам. Двусторонняя игра. Сдача нормативов	
<b>Раздел 14</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>9</b>
	<b>Практические занятия</b> Подтягивание – результат. Пресс – результат. Приседание – результат. Отжимание – результат. Гиря 16 кг – результат. Проведение комплексов упражнений. Гибкость – результат. Сдача нормативов.	
<b>Всего</b>		<b>34</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>192</b>

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия:

- спортивный и тренажерные залы,
- баскетбольные и волейбольные мячи,
- гимнастическая стенка,
- гимнастические снаряды,
- волейбольная сетка,
- баскетбольные кольца,
- стадион,
- штанги,
- гантели,
- футбольные ворота,
- секундомеры,
- рулетка.

### **3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины** **Перечень учебных изданий**

#### **Основные источники:**

1. Лях В.И. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. -255 с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.

3. Баженова, Е.А. Английский язык для направления "Физическая культура" / Е.А. Баженова. - М.: Academia, 2018. - 192 с.

4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.

5. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.

6. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.

7. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
8. Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.
9. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
10. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 136 с.
11. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 144 с.
12. Бурякин, Ф.Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики) / Ф.Г. Бурякин. - М.: Русайнс, 2019. - 284 с.
13. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
14. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
15. Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Виленский. - М.: КноРус, 2017. - 128 с.
16. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
17. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.
18. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, Д.А. Шубин, И.Ю. Бирдигулова. - М.: Инфра-М, 2015. - 472 с.
19. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
20. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 480 с.



21. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
22. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
23. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
24. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.
25. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
26. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
27. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
28. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Academia, 2015. - 480 с.
29. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.Minstm.gov.ru>. 12.08.2020г.
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru> 14.08.2020г.

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

Код и наименование элемента	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)
31  32  33	<b>знать/понимать:</b> <ul style="list-style-type: none"><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>
У1  У2  У3  У4  У5  У6  У7	<b>уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li><li>• выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li><li>• проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li><li>• преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li><li>• выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li><li>• осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li><li>• выполнять контрольные нормативы,</li></ul>

	предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.
--	---

### Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Комплексы упражнений	Дифференцированный зачет (тестовое задание)
У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Фронтальный опрос Комплексы упражнений Практические задания	
У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Комплексы упражнений Практические задания	
У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Комплексы упражнений Практические задания	
У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	Комплексы упражнений Практические задания	
У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Практические задания	
У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего	Контрольные нормативы	

организма		
31 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Задания в тестовой форме	
32 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Задания в тестовой форме	
33 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Задания в тестовой форме	

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания									
	З1	З2	З3	У1	У2	У3	У4	У5	У6	У7
Раздел 1. Лёгкая атлетика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 2. Спортивные игры (футбол, волейбол)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ		КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 3. Теоретическая часть	ФО	ФО	ФО		ФО	ФО				
Раздел 4. Атлетическая гимнастика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 5. Спортивные игры (футбол, волейбол)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ		КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 6. Теоретическая часть	ФО	ФО	ФО		ФО	ФО				
Раздел 7. Атлетическая гимнастика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 8 Легкая атлетика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН

**ТЗ – тестовое задание**

**ПЗ – практическое занятие**

**ФО – фронтальный опрос**

**КН – контрольный норматив**

**КУ – комплекс упражнений**

<b>Наименование объектов</b>	<b>Основные показатели оценки</b>	
------------------------------	-----------------------------------	--

контроля и оценки	результата	Оценка
У1 Выполнять индивидуальные подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	<ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры</li> <li>• демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики</li> </ul>	
У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	<ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа</li> <li>• демонстрация правильного выполнения приемов релаксации</li> </ul>	
У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	<ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями</li> </ul>	
У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий</li> <li>• демонстрация правильного преодоления естественных препятствий</li> </ul>	
У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрация правильного выполнения приемов защиты</li> <li>• демонстрация правильного выполнения приемов самообороны</li> <li>• демонстрация правильного выполнения приемов страховки</li> <li>• демонстрация правильного выполнения приемов самостраховки</li> </ul>	
У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	<ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрация творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой</li> </ul>	
У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике</li> <li>• выполнение контрольных нормативов по гимнастике</li> </ul>	

лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма		
31 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья</li> <li>- обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний</li> <li>- обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек</li> <li>- обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни</li> </ul>	
32 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	- демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	
33 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	

**Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств, для обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья.**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0	13,30	13,5	14,3
	Д	11,15	12,0	12,5	10,50	11,15	12,0
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80	4,50	4,30	4,0
	Д	3,40	3,20	3,0	3,60	3,40	3,20
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15	1,35	1,30	1,26
	Д	1,05	1,0	90	1,15	1,10	1,05
Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)	Ю	29	25	23	32	28	25
	Д	18	13	11	21	18	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6	12/12	10/10	8/8
	Д	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7	7,5	8,0	8,4
	Д	8,7	9,3	9,7	8,4	8,7	9,3
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	7	5	4
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5 м из 5 попыток	Ю	4	3	2	5	4	3

**Учебные нормативы (тесты) по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств, для обучающихся и студентов подготовительной мед. группы здоровья.**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	14,3	15,0	15,20	13,5	14,3	15,10
	Д	12,0	12,5	13,0	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	1,60	1,50	1,30	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,0	3,80	3,60	4,30	4,0	3,80
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,20	1,15	1,05	1,25	1,20	1,10
	Д	1,0	90	80	1,10	1,05	90
Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)	Ю	25	23	21	28	25	23
	Д	13	11	10	18	15	13
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	8/8	6/6	5/5	10/10	8/8	6/6
	Д	6/6	5/5	4/4	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	20	15	13	25	20	15
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	10	8	6	12	10	8
Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3	6	4	3
Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток	Ю	3	2	1	4	3	2



**Примечание:**

Используемые сокращения:

**ФГОС** - Федеральный государственный образовательный стандарт;

**СПО** – среднее профессиональное образование;

**ОПОП** - основная профессиональная образовательная программа

**ЛК.** Личностные компетенции

**МК.** Метапредметные компетенции

**ПрК.** Предметные компетенции

**З.** Знать

**У.** Уметь