

**Автономная некоммерческая организация
Профессиональная образовательная организация
«Социально-педагогический колледж»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор АНО ПОО СПК

«12» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.12 Физическая культура

по специальности 39.02.01 Социальная работа
(базовая подготовка)

Квалификация выпускника: Специалист по социальной работе

МОСКВА 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее-ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее-СПО) 39.02.01 Социальная работа от 17.08.2022 г. №742 и ФГОС СОО от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями)

Организация разработчик: автономная некоммерческая организация профессиональная образовательная организация «социально-педагогический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 39.02.01 Социальная работа.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОУП.12 «Физическая культура» относится к базовым дисциплинам общеобразовательного цикла дисциплин.

1.3. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.4. Требования к результатам освоения дисциплины:

Общие

В части трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем

б) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
- способность их использования в познавательной и социальной практике;
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

б) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным

Овладение универсальными регулятивными действиями:

г) принятие себя и других людей:

- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других людей на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;

В части физического воспитания:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретенный опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

Дисциплинарные

- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и

соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **72 часов**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **72 часов**;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
Основное содержание	70
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	58
контрольная работа	10
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.		Объём часов	Формируемые компетенции
Теоретическое обучение:				
Инструктивный обзор дисциплины	Знакомство студентов с основными требованиями и условиями к усвоению дисциплины. Инструктивный обзор физической культуры. Правила поведения, техника безопасности.		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Контрольная работа №1		1	
	1	Входная диагностика по физической подготовленности студента на начало учебного года.		
Практические занятия:				
Раздел 1. Лёгкая атлетика			15	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики.	Содержание учебного материала:		3	
	1	Комплекс ОРУ в движении для уроков лёгкой атлетики.		
	2	Техника специально легко - атлетических упражнений.		
	3	Развитие физических качеств быстроты, выносливости, силы.		
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала:		4	
	1	Упражнения, способствующие овладению техникой бега на короткие дистанции. Движение ног /беговой шаг/ - те же упражнения, что и при обучении бега на средние дистанции, но с более высокой скоростью. Бег с высоким подниманием бедра со сменой ритма бега. Бег прыжками в шаг с большим наклоном туловища вперед. Бег с ускорением. Бег с ходу. Бег по команде из различных положений. Бег		

		на короткие дистанции состоит из низкого старта, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.		
	2	Бег с низкого старта по прямой, Бег с высокого старта с опорой на одну руку. Выполнение команды: «На старт!», «Внимание!» с последующим бегом по сигналу. Бег со старта, используя стартовые колодки с различными вариантами расстояния: обычный, растянутый, сближенный. Низкий старт.		
	3	Бег по повороту и бег с низкого старта на повороте. Бег с ускорением в конце поворота и переходом к бегу по инерции при выходе на прямую. Финиширование – про бегание в среднем темпе, в быстром темпе финишную линию с наклоном вперед, то же с поворотом плеча, с максимальной скоростью. Бег с низкого старта с различной скоростью.		
	Контрольная работа №2		1	
	1	Бег на короткие дистанции 60м-100м на результат.		
Тема 1.3. Метание малого мяча с разбега.	Содержание учебного материала:		2	
	1	Упражнения для обучения технике метания малого мяча. Метание мяча с места. Показ и проверка правильного держания мяча. Метание мяча с места, стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди (работа кисти). То же с предварительно отведенной назад - вверх правой руки. То же, отводя руку назад с поворотом плеч и сгибанием правой ноги (через положение «натянутого лука»).	1	
	2	Метание мяча с разбега на 4 бросковых шага. Метание мяча на 4 бросковых шага с ходьбой и медленного бега. То же, выполняя бросковые шаги от отметки. Метание мяча, выполняя 4 бросковых шага с предварительного разбега с 5-3 шагов до контрольной линии.		
	3	Подбор разбега оптимальной длины и уточнение контрольной отметки. Метание мяча с целью совершенствования слабо освоенных элементов в технике метания. Метание мяча с места и с разбега. Контрольная работа №3 Метание малого мяча с разбега на дальность.		
Тема 1.4.	Содержание учебного материала:		2	

Техника бега на средние дистанции.	1	Овладение техникой бега.		
	2	Бег на 800 м.		
	3	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
Тема 1.5. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Содержание учебного материала:		2	
	1	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики: бег, прыжки, метания.		
	2	Игры для бегунов: «Рывок за мячом», « К своим флажкам», Два мороза», «Наступление». Игры для прыгунов: «Челнок», «Перемена мест».		
	3	Игры для метателей: «Пушкاري», «От щита в поле». Развитие физических качеств.		
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.			12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.1. Передвижение, остановки, повороты.	Содержание учебного материала:		4	
	1	Овладение комбинациями передвижений		
	2	Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение.		
	3	Передвижение в нападении и в защите		
Тема 2.2. Передачи мяча.	Содержание учебного материала:		4	
	1	Упражнения, способствующие овладению техники передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками от плеча, от груди с отскоком от пола. Передачи выполняются вначале на месте, а затем в движении в парах и тройках.		
	2	Упражнения, способствующие овладению техники в нападении и защите работа в парах. Судейские жесты. Двухсторонняя игра.		
Тема 2.3.	Содержание учебного материала:		4	

Ведение мяча.	1	Упражнения, способствующие овладению техникой ведения мяча Обучение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке левой, правой рукой.		
	2	Ведения мяча с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.		
	3	Ведение мяча на месте, в движении. Двухсторонняя игра в баскетбол.		
Раздел 3. Волейбол.			14	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.1. Освоение техники передвижения.	Содержание учебного материала:		4	
	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		
	2	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и тд.)		
Тема 3.2. Техника приема и передач мяча.	Содержание учебного материала:		4	
	1	Передачи сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.		
	2	Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6, в зоны 3,2 и из зоны 6, в зоны 3,4.		
	Контрольная работа №4		1	
	1	Оценка техники приема и передач мяча.		
Тема 3.3. Техника подачи мяча и приема подач.	Содержание учебного материала:		2	
	1	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.		
	2	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам.		
	3	Верхняя прямая подача. Прием подачи в зону 3.		

Тема 3.4. Овладение тактикой игры в нападении, тактикой игры в защите.	Содержание учебного материала:		2	
	1	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия-взаимодействия игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игроком зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия игроков.		
	2	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии.		
	Промежуточная аттестация по волейболу		1	
	1	*оценка техники передач; *оценка техники подачи мяча; *оценка техники нападающего удара.		
Раздел 4 Гимнастика.			12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.1 Упражнения на гибкость.	Содержание учебного материала:		4	
	1	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.		
	2	ОРУ без предметов. ОРУ со скакалкой. ОРУ с гимнастической палкой.		
	3	Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины, мини комплекс. Развитие гибкости.		
	4	Перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и т.д. поворотами в движении, дроблением и сведением, разведением и слиянием, уступами из шеренги и колонны, уступами. Развитие физических качеств.		
Тема 4.2. Лазанье.	Содержание учебного материала:		2	
	1	Лазание по гимнастической скамейке, установленной горизонтально: в упоре стоя на четвереньках одноимённым и разноимённым способом и в упоре лежа на согнутых руках.		
	2	Лазанье по Шведской стенке: одноимённым и разноимённым способом.		
	3	Лазанье по канату в два и в три приёма.		
	Содержание учебного материала:		2	

Тема 4.3. Акробатика.	1	Группировки: сидя, лежа на спине, в приседе. Перекаты: назад, вперед, в сторону (группировке).		
	2	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Комбинация из нескольких элементов.		
	Контрольная работа № 5		2	
	1	Оценка техники: выполнения комбинации из элементов акробатики.		
Тема 4.4. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала:		2	
	1	Освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.		
	2	Упражнения на бревне: ходьба по бревну: на носках руки в стороны, вверх. Вскок, на бревно: махом правой сед «ноги врозь» руки в стороны, встать. Ходьба на носках, руки на пояс, поворот стоя – кругом, выпад, соскок махом правой.		
	3	Развития активной и пассивной гибкости.		
Раздел 5. Лёгкая атлетика			14	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 5.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала:		4	
	1	Бег по пересеченной местности «кросс» - бег в естественных условиях, различной пересечённостью и покрова с преодолением естественных препятствий, изменения частоты движения и длины шага. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, общий высокий старт.		
	2	Бег с высокого старта и финиширование. Принятие правильного положения по команде: «На старт!» и вы бегаания по команде: «Марш!». Вы бегание с высокого старта с постепенным увеличением отрезка и переходом в бег по дистанциям и финишированием.		

	3	Бег с различной скоростью, уточняя положение головы к туловищу, движение ног и рук в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся на отрезках 1-2 км. Повторный бег и финишное ускорении в конце дистанции.		
	Контрольная работа №6		2	
	1	Кросс по пересечённой местности 2000м на результат.		
Тема 5.2. Эстафетный бег.	Содержание учебного материала:		2	
	1	Обучить техники эстафетного бега. Передача эстафетной палочки левой и правой рукой на месте. Передача эстафетной палочки левой, правой при передвижении шагом, по сигналу преподавателя.		
	2	Передача эстафетной палочки при передвижении бегом по сигналу передающего. Бег с низкого старта на повороте с эстафетной палочкой.		
	3	Передача в коридоре эстафетной палочки. Бег по стадиону с эстафетной палочкой и передача в коридорах Эстафета 4x100 м.		
	Контрольная работа № 7		1	
	1	Оценка техники приёма и передачи эстафетной палочки.		
Тема 5.3. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	Содержание учебного материала:		2	
	1	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. Игры преимущественно с бегом: «Команда быстроногих», «Вызов номеров», «Сумей догнать».		
	2	Игры преимущественно с прыжками: «Кто выше», «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву».		
	3	Промежуточная аттестация по лёгкой атлетике: *бег 100 м; *метание мяча на дальность; *бег 2000 м. девушки и 3000м – юноши; *прыжок в высоту с разбега результат.	2	
	Контрольная работа №8		1	
	4	Диагностика по физической подготовленности студента на конец учебного года.		
Теоретическое обучение			2 ч	

	Практические занятия	68ч	
	Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)	2ч	
	Итого:	72	

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия, спортивного зала, стадиона, тренажерного зала.

Помещение кабинета должно удовлетворять требованиям Санитарно - эпидемиологических правил и нормативов (Сан Пи Н 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

*стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья и др.), маты гимнастические, канат, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры и др.;

* кольца баскетбольные, щиты 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.

Открытый стадион широкого профиля:

*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, 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

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- *тренажерный зал;
- *специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- * открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом;
- * футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и вне аудиторной работы.

3.2 Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Основная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина,

Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 05.06.2023).

3.2.2. Дополнительная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586> (24.05.2023).
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456547> (24.05.2023).
3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453845> (24.05.2023).
4. 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, 2019. — 322 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840> (24.05.2023).

5. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/458711> (24.05.2023).

3.2.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
2. Образовательная платформа «Юрайт» <https://www.urait.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - как формировать здоровый образ жизни; - как укреплять здоровье и содействовать творческому долголетию;	Текущий контроль осуществляется в виде – дифференцированного зачёта. Зачёт преподаватель ставит при регулярности посещения студентами обязательных учебных занятий и различных форм внеклассной работы: в спортивных клубах, секциях. Входная диагностика по физической подготовленности студента на начало учебного года. 1.Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. 2. Челночный бег 3×10. 3.Бег 100м на результат. 4.Бег 1000м результат. 5. Силовой тест-подтягивание на низкой перекладине (количество раз). 6. Прыжок в длину с места.

- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.	<i>Лёгкая атлетика:</i> *бег на короткие дистанции 100м на результат; * прыжок в длину с места на результат; * метание малого мяча с разбега на дальность; <i>Баскетбол:</i> * оценка техники передачи мяча в парах в движении; *оценка техники в ведении мяча с изменением направления движения и скорости; * оценка техники штрафного броска; * технические и тактические действия в ходе игры в баскетбол. Зачёт. Баскетбол. *оценка техники броска двумя руками от груди; *оценка техники передачи и ловли мяча в тройках в движении; * выполняется ведение мяча с обводкой 5-ти стоек (расстояние между стойками 3 метра) с последующей атакой кольца; *комбинированный зачёт по баскетболу. <i>Гимнастика:</i> * оценка техники: выполнения комбинации из элементов акробатики; <i>Лёгкая атлетика:</i> * кросс по пересечённой местности 2000м на результат; *оценка техники приёма и передачи эстафетной палочки; *оценка техники прыжка в высоту с разбега; * Диагностика студента по физической подготовленности на конец учебного года. Зачёт. Лёгкая атлетика: *бег 100 м; *метание мяча на дальность; *бег 1000 м. девушки и 2000м – юноши; *прыжок в высоту с разбега результат. <i>Лёгкая атлетика.</i> Входная диагностика по физической подготовленности студента на начало учебного года. * бег 1000м на результат; * оценка техники спортивной ходьбы. <i>Волейбол:</i> * оценка техники передачи мяча двумя руками сверху; * оценка техники передачи мяча двумя руками снизу;
--	--

	* оценка техники нижней прямой подачи мяча. <i>Зачёт по волейболу.</i> Оценка техники: * приём и верхняя передача мяча в парах 10 раз; * приём и нижняя передача мяча в парах 10 раз; * жонглирование мяча двумя руками сверху на месте; * жонглирование мяча двумя руками снизу на месте; * нижняя прямая подача мяча - 8 подач в 1-5-6 зону результат. <i>Гимнастика.</i> * оценка техники опорного прыжка «ноги врозь»; * оценка техники выполнения комбинации на бревне. <i>Лёгкая атлетика:</i> * челночный бег 3х10м на результат; * Диагностика по физической подготовленности студента на конец учебного года. <i>Зачёт по лёгкой атлетике:</i> * бег 100 м; * эстафетный бег 4х100м; * метание мяча на дальность; * бег 1000 м. девушки и юноши. <i>Итоговая аттестация заканчивается дифференцированным зачётом по волейболу:</i> <i>Оценка техники:</i> * верхняя передача мяча в тройках; * верхняя прямая подача мяча – шесть подач в 1-6-5 зону поочередно; * жонглирование мяча над собой двумя руками в движении 10 раз; * жонглирование мяча двумя руками снизу в движении 10 раз; * знать судейские жесты. Промежуточная аттестация – зачёт в каждом семестре по технической и физической подготовке (условием допуска к итоговой аттестации является выполнение обязательных тестов по общефизической, технической и профессионально - прикладной физической подготовке. Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам
--	--

	устного опроса по технической подготовке и тематических рефератов.
--	--

5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

№ п / п	Физиче- ские способ- ности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	Бег 60 м, с.	8,0 и выше	8,5	9,0	9,6 и выше	10,6	10,9
2	Скорос- тно- силовые	Челночный бег 3×10 м, с	7,3 и выше	8,0	8,2	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7
3	Скорос- тно- силовые	Прыжки в длину с места, см.	230 и выше	210	180	210 и выше	170- 190	160
4	Выносл- ивость	6-минутный бег, м.	1500 и выше	1400	1100	1300 и выше	1050– 1200	900
5	Гибкост- ь	Наклон вперед из положения стоя, см.	15 и выше	9–12	5	20 и выше	12–14	7
6	Силовы- е	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	11 и выше	8–9	4	18 и выше	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 1000 м (мин, с)	3,50	4,05	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5

Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	12	10	7
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
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
Бег 1000 м (мин, с)	4,50	5,35	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5