

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ «ЛУГАНСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
*(наименование учебной дисциплины)*

---

**46.01.01 Секретарь**  
*(код, наименование профессии/специальности)*

---

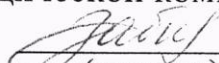
2020

Рассмотрено и согласовано методической комиссией  
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 2 от «10» сентября 2020 г.

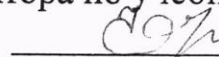
Разработана на основе Государственного образовательного стандарта среднего общего образования Луганской Народной Республики, утвержденного Министерством образования и науки Луганской Народной Республики (приказ от 21.05.2018г. № 495-од), зарегистрированного в Министерстве юстиций Луганской Народной Республики 13.06.2018 за № 203/1847; примерной программы по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура» для образовательных организаций (учреждений) среднего профессионального образования Луганской Народной Республики (Утверждено Министерством образования и науки Луганской Народной Республики (приказ № 701 – од от 20.07.2018 г.))

Председатель методической комиссии

  
(подпись)

Забияка Е. А.

Заместитель директора по учебной работе

  
(подпись)


Чистякова О. В.

Составители:

Чекунов Михаил Викторович, Кудинов Игорь Николаевич, Бычинская Анна Алексеевна, преподаватели физической культуры, ГБОУ СПО ЛНР «Луганский колледж информационных технологий и предпринимательства»

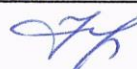
Рабочая программа рассмотрена и согласована на 2021/2022 учебный год

Протокол № 1 заседания МК от «01» 09 2021 г.

Председатель МК Камышина Н. В. 

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 2022/2023 учебный год

Протокол № 1 заседания МК от «31» 08 2022 г.

Председатель МК Камышина Н. В. 

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20\_\_/20\_\_ учебный год

Протокол №\_\_ заседания МК от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель МК \_\_\_\_\_

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИЦИПЛИНЫ	8
3	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
5	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа) является частью освоения программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) в соответствии с ГОС СПО ЛНР по профессии 46.01.01 Секретарь

## 1.2. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физической культуры, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной

направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите.

### **Метапредметные результаты**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) гигиены, норм безопасности.

### **Предметные результаты**

- понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- характеризовать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- понимать правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

*Обучающийся получит возможность научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для*

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### **1.3. Использование часов вариативной части в ППКРС**

№ п/п	Дополнительные профессиональные компетенции*	Дополнительные знания, умения	№, наименования темы	Количество часов	Обоснование включения в программу

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

всего – 256 часов, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающихся – 256 часов, включая:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся – 171 час;  
самостоятельной работы обучающихся – 85 часов.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование результата обучения	
Знать	Уметь
<ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul>



### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Тематический план учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Коды компетенций*	Наименование разделов, тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся			Самостоятельная работа обучающихся	
			Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов	Всего, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов
1	2	3	4	5	6	7	8
	Раздел 1. Теоретическая часть	12	8	-	-	4	-
	1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1	1	-	-	-	-
	1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	3	2	-	-	1	-
	1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	1	-	-	1	-
	1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	1		-	-	-	-
	1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	3	2	-	-	1	-
	1.6 Физическая культура в профессиональной	2	1	-	-	1	-

	деятельности специалиста						
	Раздел 2. Практическая часть	242	161	161	-	81	-
ВИДЫ СПОРТА							
	2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	43	29	29	-	14	-
	2.2 Гимнастика	36	24	24	-	12	-
	2.3 Спортивные игры	163	108	108	-	55	-
	<i>волейбол</i>	60	40	40	-	20	-
	<i>баскетбол</i>	60	40	40	-	20	-
	<i>футбол</i>	43	28	28	-	15	-
	Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт	2	2	-	-	-	-
	Всего часов:	256	171	161	-	85	-

### 3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	
1	2	3	
Раздел 1. Теоретическая часть		12	
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала	1	
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий с обучающимися в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		
	Лабораторная работа		-
	Практическое занятие		-
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	2	
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Лабораторная работа		-
	Практическое занятие		-
	Самостоятельная работа обучающихся		-
	Тематика самостоятельной работы: Написать сообщение на тему «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.»		1

Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	1	
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
	Лабораторная работа		-
	Практическое занятие		-
	Самостоятельная работа обучающихся		1
Тематика самостоятельной работы: Написать сообщение на тему «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья».			
Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала	1	
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
	Лабораторная работа		-
	Практическое занятие		-
	Самостоятельная работа обучающихся		-
Тема 1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала	2	
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
	Лабораторная работа		-
	Практическое занятие		-
	Самостоятельная работа обучающихся		1

	Тематика самостоятельной работы: Написать сообщение на тему «Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности».		
Тема 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	1	
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	Лабораторная работа		-
	Практическое занятие		-
	Самостоятельная работа обучающихся		1
Тематика самостоятельной работы: Написать сообщение на тему «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста».			
Раздел 2. Практическая часть		242	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	29	
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег 30м., 100 м, эстафетный бег 4x60 м; бег по прямой с различной скоростью; равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с места; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); техника спортивной ходьбы; челночный бег 3x10м; 6-минутный бег; сдача контрольных нормативов (Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание на перекладине. Подъём туловища в сед за 60 с.)		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тематика самостоятельной работы: Развитие беговой выносливости. Развитие силы мышц ног, прыгучести. Развитие мышц плечевого пояса.	14		
Тема 2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	24	

	Техника безопасности занятий на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, гирями, набивными мячами, упражнения с мячом и гимнастической палкой. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Составление и проведение комплексов вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. Круговая тренировка на тренажерах и снарядах. ППФП. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	
	Самостоятельная работа обучающихся	
	Тематика самостоятельной работы: Составление и выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп в домашних условиях с собственным весом. Комплекс упражнений для формирования и коррекции осанки.	12
Тема 2.3. Спортивные игры	Содержание учебного материала	-
2.3.1. Волейбол	Лабораторная работа	-
	Практическое занятие	
	Техника безопасности игры. Правила игры. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Передача мяча. Прием мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Расстановка игроков. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. Тактика игры в защите и в нападении. Игра по упрощенным правилам волейбола (учебная игра). Игра по правилам.	40
	Самостоятельная работа обучающихся	
	Тематика самостоятельной работы: Совершенствование техники и приема, и передачи мяча. Совершенствование техники подачи.	20
2.3.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	-
	Лабораторная работа	-
	Практическое занятие	
	Техника безопасности игры. Правила игры. Стойки и способы передвижения в баскетболе. Передача и ловля мяча. Ведение мяча. Бросок мяча в корзину (с места, в движении, с прыжка). Выбивание, вырывание и перехват мяча. Накрывание и отбивание мяча в броске. Взятие отскока. Тактика игры в защите и в нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола (учебная игра). Игра по правилам.	40
	Самостоятельная работа обучающихся	20

	Тематика самостоятельной работы: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения и броска мяча в корзину.	
2.3.3.Футбол	Содержание учебного материала	-
	Лабораторная работа	-
	Практическое занятие	28
	Техника безопасности игры. Правила игры. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика защиты, тактика нападения. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Игра по упрощенным правилам (учебная игра). Игра по правилам.	
	Самостоятельная работа обучающихся	15
Тематика самостоятельной работы: Совершенствование техники ведения, остановки и передачи мяча. Совершенствование техники удара по мячу различными способами.		
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт		2
Всего часов: 256/171/85		

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие **учебного кабинета спортивного зала, раздевалок, спортивной площадки.**

#### **Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:**

- спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки;
- учебная доска;
- комплект спортивного инвентаря и оборудования для учебного процесса, кружковой деятельности, а также спортивно-массовой работы;
- комплект учебно-методической документации по изучаемой дисциплине;
- наглядные пособия и презентации;
- комплект тестовых заданий.

#### **Технические средства обучения:**

музыкальный центр; электронные часы; обучающие видеофильмы.

Подготовка внеаудиторной работы должна обеспечиваться доступом каждого обучающегося к базам данных и библиотечным фондам. Во время самостоятельной подготовки обучающиеся должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

### **4.2. Общие требования к организации образовательной деятельности**

Освоение обучающимися учебной дисциплины может проходить в условиях созданной образовательной среды в образовательной организации.

Содержание рабочей программы направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Основное содержание программы реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

*Теоретическая часть* направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической



культуры, осознание обучающимися значения формирования здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

*Практическая часть* предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Ежегодно, на основании медицинских справок о состоянии здоровья, выданных учреждениями здравоохранения, приказа директора, обучающиеся делятся на учебные отделения: спортивное, подготовительное, специальное. Обучающиеся, не прошедшие медицинского обследования, к физическим нагрузкам не допускаются.

На *подготовительное отделение* зачисляются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное отделение* зачисляются обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими обучающимися нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что обучающихся, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

**Теоретические занятия** должны проводиться в учебном кабинете спортивный зал

**практические занятия** проводятся в кабинете спортивный зал и на спортивной площадке согласно Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования Луганской Народной Республики по профессии.

Текущий и промежуточный контроль обучения складывается из следующих компонентов:

**текущий контроль:** опрос обучающихся на занятиях, проведение тестирования, сдача контрольных нормативов и т.д.;

**промежуточный контроль:** дифференцированный зачёт.

#### **4.3. Кадровое обеспечение образовательной деятельности**

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ППКРС по профессии должны обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой учебной дисциплины. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации в организациях не реже одного раза в 5 лет.

#### **4.4. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2014.

2. Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования / А.А. Бишаева. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 304 с.

3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2010.

4. Колосова Е.В. Методические рекомендации для проведения занятий по физической культуре Учебно-методическое пособие. – Саратов: ИЦ «Наука», 2018. – 161 с.

Дополнительные источники:

1. Бугаев Г.В. Организация и проведение урока по легкой атлетике в общеобразовательной школе: учебно-методическое пособие / Г.В. Бугаев, В.С. Зыков, Л.Н. Чурикова, В.Н. Щеглов – изд. 2-е, перераб. и доп. – Воронеж, 2019 г. – 174 с.

2. Использование нетрадиционных и нестандартных средств и методов в учебном процессе по физической культуре в техническом вузе: методические указания / сост. А. Б. Ковалевский [и др.]. – Витебск: УО «ВГТУ», 2017. – 27 с.

3. Комплексы восстановительных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой: Учебно методическое пособие / С.Ф. Усманова – Казань: Казанский университет, 2015. – 69 с.
4. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Изд. 4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 249 с.: ил.
5. Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе: учебное пособие / Е. Ф. Жданкина, Л. Л. Брехова, И. М. Добрынин. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 272 с.
6. Физическое воспитание учащихся техникумов в специальных медицинских группах: Учебно-методическое пособие. / Тарасенко М.Н., Керзнер З.М., Степанов А.А. – М., Высшая школа, 1978 – 176 с., ил.
6. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Д. И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с.
7. Волейбол: учебно-методическое пособие. – Минск: Академия управления при Президенте Республика Беларусь, 2008. – 63 с., ил.
8. Кум М. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 12 – 16 лет / Малькольм Кук; пер. с англ. Л. Зароховича. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 128 с.: ил.
9. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с., ил.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- представление и роли физической культуры в развитии человека</li> <li>- знание основ здорового образа жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельная работа.</li> <li>- сдача контрольных нормативов.</li> <li>- дифференцированный зачёт.</li> </ul>
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья и решения жизненных и профессиональных задач</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>самостоятельная работа.</li> <li>- сдача контрольных нормативов.</li> <li>- дифференцированный зачёт</li> </ul>

## Оценка уровня физических способностей обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4.8 и выше	5,9 – 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0-4,7	5,2	4.8	5,9 – 5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3 – 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8.4	9,3 – 8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	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: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10	4	18	13-15	6

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и  
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр.
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м)	8,5	6,5	5,5
5. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и  
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест – 3 подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

## **Требования к результатам обучения обучающихся специального учебного отделения**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 30 м.;
  - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
  - тест Купера – 12-минутное передвижение.