

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области  
Бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Ленинский агропромышленный техникум»

Рассмотрено:  
на заседании МК  
общеобразовательных дисциплин  
протокол № 1  
от «30» 08 2023 г.  
 С.А. Смирнова

Утверждено:  
Зам. директора по УТР  
 Т.С. Вдовина  
«30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
**ОДБ 06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
По профессии 43.01.09 Повар, кондитер»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов по профессии среднего профессионального образования **43.01.09 «Повар, кондитер»**.

Организация – разработчик: ГБПОУ «Ленинский агропромышленный техникум»

Разработчик:

Светлова Ирина Сергеевна преподаватель физической культуры

Рекомендована методической комиссией

ГБПОУ «Ленинский агропромышленный техникум»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 23	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

# 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 профессии 43.01.09 «Повар, кондитер»

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

дисциплина входит в цикл ОГСЭ.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

## 1.4. Перечень формируемых компетенций

Код	Наименования результатов обучения
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.
ОК 3	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития.
ОК 9	Быть готовой к смене технологий в профессиональной деятельности.
ОК 10	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.
ОК 11	Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12	Организовать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
ОК 13	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
ОК 14	Сформировать мотивацию здорового образа жизни контингента.

### 1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часа;

самостоятельной работы обучающегося 59 часов;

теоретические занятия 39 часов;

практические занятия 78 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	176
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
практические занятия	114
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	59
составление комплексов упражнений	20
самостоятельная работа над оздоровительной программой	31
Реферативная работа	6
Самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	2
<i>Итоговая аттестация в форме зачёта</i>	

### 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические	Объем часов	Уровень освоения

	<b>работы, самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>4</b>		
	<b>Теория и практика физической культуры</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<b>Содержание</b>	<b>5</b>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> </ol>	<p>Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.</p> <p>Социальные функции физической культуры.</p> <p>Физическая культура в структуре профессионального образования.</p> <p>Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.</p> <p>Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.</p>		<b>1</b>
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>3</b>		

	1.	<p>Тематика рефератов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.</li> <li>- Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</li> <li>- Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</li> <li>- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).</li> <li>- Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).</li> </ul>		
<b>Раздел 2. Оценка уровня физического развития</b>		<b>20</b>		
<b>Тема 2.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</b>	<b>Содержание</b>	2		
	1. 2. 3.	<p>Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.</p> <p>Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.</p> <p>Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.</p>		2
	<b>Практическое</b>	2		

	<b>занятие</b>			
	1.	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		
<b>Тема 2.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</b>	<b>Содержание</b>	2		
	1. 2. 3.	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2		
	1.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		
<b>Тема 2.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.</b>	<b>Содержание</b>	2		
	1. 2. 3.	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		2
	<b>Практическое</b>	2		

	<b>занятие</b>			
	1.	Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
<b>Тема 2.4. Организация и методика проведения закаливающих процедур.</b>	<b>Содержание</b>	2		
	1. 2. 3. 4. 5.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2		
	1.	Организация и методика проведения закаливающих процедур.		
<b>Тема 2.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.</b>	<b>Содержание</b>	2		
	1. 2. 3. 4.	Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		2
	<b>Практическое</b>	2		

	<b>занятие</b>			
	1.	Методика регулирования эмоциональных состояний.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	
	1.	Составить комплекс упражнений для коррекции своего телосложения.	<b>2</b>	
	2.	Заполнить дневник самоконтроля.	<b>2</b>	
	3.	Составить комплекс упражнений корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	<b>2</b>	
	4.	Составить оздоровительную программу включая в нее основные методы закаливания.	<b>2</b>	
	5.	Описать способы преодоления эмоционального состояния «предстартовая лихорадка».	<b>2</b>	
<b>Раздел 3. Теоретические сведения по видам спорта.</b>		<b>14</b>		
<b>Тема 3.1. Организация и методика подготовки к туристическому походу.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>		
	1. 2. 3. 4. 5.	Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		<b>2</b>
	<b>Практическое занятие</b>	<b>2</b>		

	1.	Организация и методика подготовки к туристическому походу.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2		
	1.	Топографические обозначения. Масштаб. Чтение карты.		
<b>Тема 3.2 Правила игры в волейбол.</b>	1. 2. 3.	История развития волейбола в мире и в России. Правила игры в волейбол. Техника безопасности на уроках по волейболу.	2	
				2
	<b>Практическое занятие</b>	2		
	1.	Тактика игры в волейбол.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2		
	1.	Волейбольная площадка (разметка, размеры).		
<b>Тема 3.2 Правила игры в баскетбол.</b>	1. 2. 3.	История развития баскетбола в мире и в России. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности на уроках по баскетболу.	2	2
	<b>Практическое занятие</b>	2		
	1.	Тактика игры в баскетбол.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2		
	1.	Баскетбольная площадка (разметка, размеры).		
<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>		<b>18</b>	<b>9</b>	
<b>Тема 4.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание</b>	1		

	1. 2. 3. 4.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		2
	<b>Практические занятия</b>	1		
	1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.		
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	3.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		
<b>Тема 4.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b>	<b>Содержание</b>	1		
	1. 2. 3. 4.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		2
	<b>Практические занятия</b>	1		
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.		
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических		

		упражнений.		
	3.	Закрепление практики судейства.		
<b>Тема 4.3. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание</b>	1		
	1. 2. 3. 4.	Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		3
	<b>Практические занятия</b>	1		
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		
<b>Тема 4.4. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>	1		
	1. 2. 3.	Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.		3
	<b>Практические занятия</b>	1		
	1.	Воспитание выносливости.		
<b>Тема 4.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>	1		
	1. 2. 3.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		3

		Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	<b>Практические занятия</b>	1		
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	10		
	1.	Составление комплексов упражнений.	4	
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	6	
<b>Тема 4.6. Эстафетный бег.</b>	<b>Содержание</b>	1		
	1. 2. 3.	Овладение техникой эстафетного бега. Овладение техникой передачи эстафетной палочки. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		3
	<b>Практические занятия</b>	1		
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	2.	Совершенствование техники эстафетного бега.		
<b>Тема 4.7. Метание малого мяча с разбега.</b>	<b>Содержание</b>	1		

	1. 2. 3.	Овладение техникой метания малого мяча с трех шагов разбега Повышение уровня ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		3
	<b>Практические занятия</b>	1		
	1.	Совершенствование техники метания малого мяча с трех шагов разбега.		
	2.	Выполнение контрольного норматива: метание малого мяча с трех шагов разбега на дальность.		
<b>Тема 4.8. Прыжки в высоту способом «перешагивания»</b>	<b>Содержание</b>	2		
	1. 2. 3.	Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания». Повышение уровня ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		3
	<b>Практические занятия</b>	2		
	1.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания».		
	2.	Выполнение контрольного норматива: прыжка в высоту способом «перешагивания».		
<b>Раздел 5. Волейбол</b>		<b>20</b>		
<b>Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание</b>	2		

	1. 2. 3.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2		
	1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
<b>Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Содержание</b>	2		
	1. 2. 3. 4.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2		
	1.	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.		
<b>Тема 5.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.</b>	<b>Содержание</b>	2		

	1. 2. 3.	Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2		
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
<b>Тема 5.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>	2		
	1. 2. 3.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.		3
	<b>Практическое занятие</b>	2		
	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	10		
	1.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.	4	
	2.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.	6	
<b>Тема 5.5. Тактические действия в нападении и защите.</b>	<b>Содержание</b>	2		

	1. 2. 3.	Обучение групповым действиям в нападении и защите. Применение правил игры в волейбол в учебной игре. Учебная игра в волейбол.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2		
	1.	Выполнение игровых комбинаций в защите и нападении.		
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>18</b>		
<b>Тема 6.1. Техника выполнения общеразвивающих и специальных упражнений</b>	<b>Содержание</b>	2		
	1. 2.	Овладение техникой ОРУ на месте и в движении; ОРУ в паре с партнером; ОРУ с предметом (мяч, обруч, скакалка, набивной мяч, гимнастическая скамейка). Овладение техникой строевых и танцевальных упражнений.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2		
	1.	Владение техникой размыкания и перестроения.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>		
	1.	Составление комплекса ОРУ без предмета и с предметами.	4	
	2.	Совершенствование техники акробатических упражнений, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие гибкости и координации.	6	

<b>Тема 6.2. Техника акробатических упражнений и комбинаций.</b>	<b>Содержание</b>	4		
	1.	Изучение и закрепление техники акробатических элементов: (перекаты, кувырок вперед и назад, длинный кувырок вперед, кувырок через плечо), стойка на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат, равновесие.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2		
	1.	Обучение и закрепление техники акробатических упражнений.		
	2	Выполнение зачетной акробатической комбинации.		
<b>Тема 6.3 .Техника опорного прыжка через козла «ноги врозь».</b>	<b>Содержание</b>	2		
	1.	Обучение и совершенствование техники опорного прыжка через козла «ноги врозь».		2
	<b>Практическое занятие</b>	2		
	1.	Выполнение опорного прыжка через козла «ноги врозь».		
<b>Тема 6.4. Техника лазанья по канату в три приема.</b>	<b>Содержание</b>	2		
	1.	Обучение и совершенствование техники лазанья по канату в три приема.		3
	<b>Практическое занятие</b>	2		

	1. 2. 3.	Выполнение лазанья по канату в три приема. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Составления комплекса дыхательных упражнений и утренней гимнастики.		
<b>Раздел 7. Баскетбол</b>		<b>22</b>		
<b>Тема 7.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>		
	1. 2. 3.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места (одной рукой от плеча). Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>		
	1.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
<b>Тема 7.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>		
	1. 2. 3.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места (одной рукой от плеча). Развитие логического мышления в баскетболе.		2
	<b>Практические</b>	<b>2</b>		

	<b>занятия</b>			
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».		
<b>Тема 7.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</b>	<b>Содержание</b>	2		
	1. 2. 3. 4.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска (двумя руками от груди), ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		3
	<b>Практические занятия</b>	2		
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
<b>Тема 7.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>	2		

	1. 2. 3. 4. 5.	Совершенствовать технику владения мячом. Техника выполнения финтов (повороты с укрыванием мяча, финт на передачу мяча, финт с имитацией перехода на ведение). Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		3
	<b>Практические занятия</b>	2		
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	10		
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
<b>Тема 7.5. Тактические действия в нападении и защите.</b>	<b>Содержание</b>	2		
	1. 2. 3.	Обучение групповым действиям в нападении и защите. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Учебная игра в баскетбол.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2		
	1.	Выполнение игровых комбинаций в защите и нападении.		

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач.

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия оборудованного спортивного зала.

Оборудование кабинета физического воспитания и спортивного зала:

- учительский стол, стул, шкаф;
- технические средства обучения: секундомер.
- гимнастические снаряды: гимнастический козёл, конь, маты, гимнастический мост, гимнастические скамейки, обручи, мячи, кубики, скакалки, гимнастические ленты;
- инвентарь для спортивных игр: мячи (волейбольные, баскетбольные), волейбольные стойки, сетка, баскетбольные щиты, кольца, теннисные столы, ракетки, теннисные шарик, манишки;
- оборудование для легкой атлетики стойки и планки для прыжков в высоту, стартовые колодки, гранаты, малые мячи, эстафетные палочки, диски, нагрудные номера, разноцветные майки,

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основные источники:**

1. Евсева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсева. – М.: Советский спорт, 2005.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: тактика, техника, методика обучения. – М.: «Академия». 2003.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства. 4-е издание. – М.: «Академия». 2010.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры. Учебник для студентов пед. вузов. – М.: «Академия», 2000.
5. Журавин М.Л., Меньщиков Н.К. Гимнастика. – М.: издательский центр «Академия», 2007.
6. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
7. Лях В.И. Физическая культура. – М.: Просвещение. 2006.
8. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.: «Питер», 2006.
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2000.
10. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. – М., 2005.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

**Дополнительные источники:**

1. Баршая В.М., Павлов И.Б. Гимнастика с методикой преподавания. – М.: Просвещение. 1985.
2. Беляев А.В, Савина М.В. Волейбол. Учебник для вузов. – М.: Ф и С, 2000.
3. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
5. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
6. Коробейников Н.К., Михеев А.А, Николенко И.Г. Физическое воспитание: Учебное пособие для средних спец. учебных заведений. – М.: высшая школа, 1984.
7. . Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
8. Меньщиков Н.К. Гимнастика с методикой преподавания. – М.: Просвещение. 1990.
9. Озолин Н.Г., Марков Д.Т. Лёгкая атлетика. – М.: Физкультура и спорт. 1984.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006.
11. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
<b>Знания:</b>	

1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.

Приложение 1

### Обязательные тесты по общей и профессиональной физической подготовке

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег - 100 м.
2. Тест на силовую подготовленность: для юношей - подтягивание на перекладине; для девушек - отжимание от гимнастической скамейки, поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову.
3. Тест на общую выносливость: для юношей - бег 3000 м, для девушек – 1500м;
4. Тесты по ППФП (разрабатываются учебным заведением по каждой специальности).

Настоящие тесты принимаются в начале учебного года как контрольные, а в конце - как определяющие сдвиг за прошедший период. Зачетные нормативы определяются с учетом подготовки студентов. Критерием оценки должно быть повышение результатов по отношению к первоначальному тестированию.

Приложение 2

### Учебные нормативы для контроля практических навыков студентов основной медицинской группы

№	Виды упражнения	Оценка, результат					
		Юноши	Девушки				
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100м	13.8	14.6	15.0	16.2	17.0	18.0
2	Бег 500м	1.30	1.40	1.50	2,1	2.2	2.5
3	Бег 1000м	3.30	3.50	4.20	4.00	4.20	4.40
4	Бег 2000м				11.00	12.00	13.00
5	Бег 3000м	13.00	14.00	15.00			

6	Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	370	360	340	300
7	Прыжки в высоту с разбега (см)	1.25	1.15	1.05	1.10	1.00	0,90
8	Метание гранаты 700гр (м)	28	26	24			
9	Метание гранаты 500гр (м)				20	15	11
10	Метание набивного мяча Юноши 2кг (см) Девушки 1кг (см)	780	600	480	600	500	400
11	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.7	10.0	10.3	10.3	10.6	11.1
14	Кросс Юноши 3000м Девушки 2000м	15.30	16.30	17.30	11.00	12.20	13.20

Приложение 3

**Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов  
основной медицинской группы**

№	Наименование тестов	Оценки, нормативы		высокий	низкий	средний	высокий
		Юноши	Девушки				
		низкий	средний				
1	Прыжки через скакалку за 30 сек. (кол-во раз)	40	50	60	50	60	70
2	Подтягивание – юноши (кол-во раз) Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	4	8	12	8	12	16

3	Поднимание и опускание туловища, руки за головой – девушки (кол-во раз)				20	24	28
4	Прыжки в длину с места (см)	200	205	210	160	170	190
5	Наклон вперед из положения стоя	5	9-12	15	7	12-14	16
6	Бег на месте с высоким подниманием коленей за 10сек., руки движутся как при беге (кол-во шагов)	16	18	20	15	17	20

Приложение 4

**Тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов  
подготовительной медицинской группы**

№	Наименование тестов	Оценки, нормативы					
		Юноши			Девушки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Прыжки через скакалку за 30 секунд (кол-во раз)	40	54	64	46	54	64
2	Подтягивание – юноши (кол-во раз) Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	3	6	9	6	8	12
3	Поднимание и опускание туловища, руки за головой – девушки (кол-во раз)				10	16	22
4	Прыжки в длину с места (см)	180	190	200	140	150	160

5	Наклон вперед из положения стоя	4	8	12	6	10	14
6	Бег на месте с высоким подниманием коленей за 10 секунд, руки движутся как при беге (кол-во шагов)	14	16	18	12	16	18