

областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Обоянский гуманитарно - технологический колледж»

Рассмотрена
на заседании
методического совета
Протокол № 1
от «28» мая 2021 г.

Принята
на заседании
педагогического совета
Протокол № 5
от «11» июня 2021 г.

Утверждаю
Директор ОБПОУ «ОГТК»

Ю.С.Парахин
Приказ № 146
от «11 » июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Рассмотрена
на заседании цикловой комиссии
протокол № _____
от _____
Председатель _____

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности:

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Организация-разработчик: ОБПОУ «ОГТК»

Разработчик: Мартынов Сергей Михайлович, преподаватель ОБПОУ «Обоянский гуманитарно - технологический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств, различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- о социально-биологических основах физической культуры.

1.4 Объем учебного предмета (дисциплины) и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов				
	Всего	№1 семестра	№2 семестра	№3 семестра	№4 семестра
Объем образовательной программы (всего)	160	34	40	52	32
Суммарная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)					
в том числе					
теоретические занятия					
лабораторные работы (если предусмотрено)					
практические занятия (если предусмотрено)	158	34	40	52	32
контрольные работы (если предусмотрено)					
консультации (если предусмотрено)					
из них в форме практической подготовки					
Промежуточная аттестация (по ФГОС СПО ТОП 50)		зачет	зачет	зачет	
Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе индивидуальный проект (указываются все виды самостоятельной работы: реферат, расчетно – графическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.) (если предусмотрено)					
Промежуточная аттестация в форме (указать форму промежуточной аттестации согласно учебному плану, без указания количества часов)					
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета					2

2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

наименование разделов и тем	содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Практический курс			
Раздел 1 Легкая атлетика		42	
Тема 1 Бег на короткие дистанции		12	
Тема 1.1.1 Основы техники бега	Содержание учебного материала		
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Классификация видов легкой атлетики Роль и значение легкой атлетики. Специально- подготовительные и беговые упражнения: Работа рук как при беге. Бег на месте. Бег с ускорением до 60 м.	2	1
	Самостоятельная работа: учебник «Физическое воспитание». Разминка перед бегом, беговые упражнения, бег с ускорением по 50-70м		
Тема 1.1.2 Низкий старт. Стартовый разбег	Содержание учебного материала		
	Беговые упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени Техника низкого старта. Стартовый разбег. Бег с низкого старта 30м.	2	2
	Самостоятельная работа: низкий старт; бег с ускорением, специально-подготовительные упражнения.		
Тема 1.1.3 Техника бега по	Содержание материала		
	Бег по дистанции, по прямой и повороту. Финиширование. Повторный бег 4-7х60-80м. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую	2	2

дистанции, финиширование	Самостоятельная работа обучающихся: техника бега по прямой; повторный бег по 50м		
Тема 1.1.4 Эстафетный бег	Содержание материала		
	Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег с этапами по 100м	2	2
	Самостоятельная работа: техника передачи эстафетной палочки; бег с ускорением		
Тема 1.1.5 Совершенствование техники бега.	Содержание материала		
	Повторный бег по 80 м в 3/4 силы. Бег с ускорением с входом в поворот Эстафетный бег 4x100м	2	2
	Самостоятельная работа: бег в упоре у стены с максимальной частотой; повторный бег 4-6x100м		
Тема 1.1.6 Выполнение учебного норматива	Содержание материала		
	Бег с ускорением. Повторный бег на коротких отрезках 30-100м. Бег 100м на время	2	2
	Самостоятельная работа: повторный бег 5-7 по 50- 100м.; бег с низкого старта по 30-60м; бег под уклон.		
Тема 1.2 Бег на средние дистанции		8	
Тема 1. 2.1 Техника бега по прямой и повороту	Содержание учебного материала		
	Высокий старт. Беговые упражнения. Бег по дистанции на прямой и повороте Равномерный бег 3-4км	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: высокий старт; равномерный бег 25-35мин.		
Тема 1. 2.2 Повторный бег	Содержание учебного материала		
	Повторный бег 4-6 по 300-500м.	2	2
	Самостоятельная работа: повторный бег на отрезках до 600м		
Тема 1.2.3 Переменный бег	Содержание материала		
	Бег с переменной скоростью 100/100, 200/200м 25- 35мин., упражнения на гибкость Спортивные игры	2	2
	Самостоятельная работа: переменный бег 300/300м 3км		
Тема 1. 2.4	Содержание материала		

Выполнение норм в беге на 800-1500м	Разминка: бег, беговые упражнения, ускорения Бег 800-1500м на время.	2	2
	Самостоятельная работа: Равномерная тренировка 3-5км; беговые упражнения.		
Тема 1.3 Кроссовая подготовка		6	
Тема 1.3.1 Техника бега	Содержание материала		
	Преодоление естественных препятствий. Техника бега по пересеченной местности	2	2
	Самостоятельная работа: бег на местности в равномерном темпе; преодоление препятствий		
Тема 1.3.2 Кросс 1-3км на время	Содержание материала		
	Разминка: медленный бег, ускорения. Кросс 1км (дев.), 3км (юн.) на время	4	2
	Самостоятельная работа: бег на местности в равномерном и переменном темпе 25-40 мин, упражнения на гибкость		
Тема 1.4 Прыжки в длину		4	
Тема 1.4.1 Техника прыжка способом «согнув ноги»	Содержание материала		
	Разбег, толчок, полет, приземление. Подводящие упражнения. Подбор разбега, прыжки на технику	2	2
	Самостоятельная работа: Отработка техники прыжка, прыжковые упражнения, прыжки в длину с места		
Тема 1.4.2 Совершенствование техники прыжка	Содержание материала		
	Прыжки в длину: с 7 шагов разбега; с полного разбега. Прыжки в длину с разбега на результат	2	2
	Самостоятельная работа: Повторный бег на отрезках 20-30м, прыжки в длину с полного разбега		
Тема 1.5 Прыжки в высоту		4	
Тема 1.5.1	Содержание материала		

Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием»	Прыжки с 2-3 шагов на технику. Подводящие упражнения. Прыжки с полного разбега	2	2
	Самостоятельная работа: махи ногами, прыжки «перешагиванием» через скамейку; прыжковые упражнения		
Тема 5.2 Совершенствование техники прыжка	Содержание материала		
	Подводящие и специально-подготовительные упражнения Тренировочные прыжки Прыжки на результат	2	2
	Самостоятельная работа: прыжковые упражнения; специально- подготовительные упражнения		
Тема 6 Метание гранаты		4	
Тема 6.1 Техника метания гранаты	Содержание материала		
	Разминка перед метанием, подводящие упражнения. Метание с 2-3 шагов. Техника метания с полного разбега. Техника безопасности.	2	2
	Самостоятельная работа: Специально-подготовительные упражнения, метание предметов, подготовительные упражнения		
Тема 6.2 Совершенствование техники метания гранаты	Содержание материала		
	Самостоятельная разминка. Метание гранаты на технику. Метание гранаты на результат	2	2
	Самостоятельная работа: метание различных предметов; упражнения для развития подвижности плечевого сустава		
Тема 7 Толкание ядра		4	
Тема 7.1 Техника толкания ядра	Содержание материала	4	2
	Подготовительные и подводящие упражнения. Техника толкания ядра с места. Толкание ядра со скачка		
	Самостоятельная работа: подводящие упражнения; толкание различных предметов		
Раздел 2		44	

Гимнастика			
Тема 2.1	Содержание материала		
Элементы акробатики	Гимнастика, ее роль и значение. Виды гимнастики. Техника безопасности. Утренняя гимнастика. Строевые приемы и упражнения: повороты, перестроения, ходьба строем. Размыкание, смыкание, выполнение строевых команд. «Мост», Стойка на руках, голове, «полу-шпагат»	6	2
	«Самостоятельная работа: строевые упражнения; комплекс упражнений утренней гимнастики. Виды гимнастики. Строевые упражнения.		
Тема 2.2	Содержание материала		2
Вольные упражнения	Общеразвивающие упражнения. Стойка на голове, «колесо», длинный кувырок. Кувырок вперед, назад, «полу-шпагат»	8	
	Самостоятельная работа: упражнения для развития гибкости; «Ласточка», стойка на лопатках, «Мост», стойка на голове; упражнения на гибкость		
Тема 2.3	Содержание материала		2
Комбинация вольных упражнений	Профессиональная прикладная физическая подготовка . Стойка на голове. Сгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подтягивание	8	
	Самостоятельная работа: силовые упражнения; стойка на голове, подтягивание, «Мост»		
Тема 2.4	Содержание материала		
Совершенствование вольных упражнений	Комбинация вольных упражнений в целом. Стойка на руках у стены, переворот боком Упражнения с гантелями, подтягивание, упражнения с обручем и скакалкой	6	2
	Самостоятельная работа: упражнения с обручем и скакалкой, сгибание рук в упоре лежа, подтягивание, стойка на руках		
Тема 2.5	Содержание материала		
Упражнения в равновесии	Элементы художественной гимнастики. Ходьба, прыжки, приседание, «ласточка», на перевернутой скамейке. Упражнения на тренажерах	6	2
	Самостоятельная работа: упражнения в равновесии, на координацию движений, на осанку		
Тема 2.6	Содержание материала		
Комбинация упражнений на скамейке	Элементы акробатических упражнений. Ходьба на носках, приседание- поворот кругом- «ласточка»- выпады- прыжки- соскок прогнувшись	6	2
	Самостоятельная работа: выполнение элементов на полу		
Тема 2.7	Содержание материала		
Комплекс	Упражнения с предметами (скакалка, мяч, обруч, лента). Силовые упражнения для мышц рук, туловища,	4	2

упражнений на тренажерах	ног. Упражнения для пресса, на гибкость и расслабление		
	Самостоятельная работа: комплекс силовых упражнений с гантелями; упражнения на гибкость.		
Раздел 3 Лыжная подготовка		20	
Тема 3.1 Техника попеременн ых ходов	Содержание материала		
	Техника безопасности. Виды лыжного спорта. Роль и значение лыжного спорта. Строевые приемы с лыжами. Попеременный 2-х шажный ход. Равномерная тренировка 3-6км	4	2
	Самостоятельная работа: техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 5-7км.		
Тема 3.2 Техника одновремен ных ходов	Содержание материала		
	Прохождение отрезков одновременными ходами на учебной лыжне. Повторное прохождение отрезков по 400- 1000м с соревновательной скоростью.	4	2
	Самостоятельная работа: техника одновременных ходов; повторная тренировка на отрезках 200-600м (3-4км)		
Тема 3.3 Преодолен ие подъемов и спусков	Содержание материала		
	Подъем скользящим ходом, «лесенкой», «елочкой». Спуск с горы, торможение, повороты переступанием. Переменная тренировка 4-6км	4	2
	Самостоятельная тренировка: подъем и спуск с горы; прохождение дистанции с переменной скоростью		
Тема 3.4 Совершенство вание техники лыжных ходов	Содержание материала		
	Прохождение отрезков попеременными и одновременными ходами на технику. Равномерная тренировка- 5-7 км. Спуск с горы, повороты, торможение «плугом»	4	2
	Самостоятельная работа: прохождение дистанции 5-7км с равномерной скоростью		
Тема 3.5 Прохождени е дистанции на время. Спуск с горы	Содержание материала		
	Самостоятельная разминка. Прохождение дистанции 3-5км на время. Спуск с горы	4	3
	Самостоятельная работа: прохождение дистанции с равномерной и переменной скоростью; спуск с горы		
Раздел 4 Волейбол		24	

Тема 4.1 Техника игры в нападении		6	
Тема 4.1.1 Прием и передача мяча сверху	Содержание материала		
	История развития. Роль и значение. Техника безопасности на занятиях. Стойка, передвижение. Специально- подготовительные упражнения. Передача мяча сверху в парах	2	2
	Самостоятельная работа: специально- подготовительные упражнения; упражнения для кистей рук; передача мяча сверху		
Тема 4.1.2 Передача мяча через сетку	Содержание материала		
	Передача мяча сверху через сетку в тройках, четверках, стоя спиной к сетке Подвижная игра в волейбол	2	2
	Самостоятельная работа: передачи мяча в кругу; прыжки со скакалкой		
Тема 4.1.3 Техника игры пасующего	Содержание материала		
	Передача мяча у стены Обманные удары и скидки после различных передач. Прыжки толчком одной и двумя ногами с места и с разбега Учебно - тренировочная игра	2	2
	Самостоятельная работа: передачи мяча над собой		
Тема 4.2 Техника игры в защите		8	
Тема 4.2.1 Прием и передача мяча снизу	Содержание материала		
	Прием и передача мяча снизу двумя в парах Броски набивного мяча двумя руками снизу. Учебно-тренировочная игра	4	2
	Самостоятельная работа: Жонглирование мячом, принимая мяч двумя снизу		
Тема 4.2.2 Совершенство- вание приема мяча снизу двумя	Содержание материала		
	Прием мяча двумя снизу у стены Прием и передача мяча двумя снизу через сетку. Учебно-тренировочная игра	2	2
	Самостоятельная работа: прием мяча двумя у стены. Передача мяча в парах с передвижением		
Тема 4.2.3 Индивидуал	Содержание материала		
	Блокировка нападающих, атакующих ударов Выбор способа приема подач и нападающих ударов. Учебно-	2	2

ьная игра в защите	тренировочная игра		
	Самостоятельная работа: прыжки у сетки, имитируя блокирование. Игра в волейбол		
Тема 4.3 Подачи мяча		6	
Тема 4.3.1 Нижняя прямая подача	Содержание материала		
	Нижняя прямая подач мяча в парах Подачи мяча в баскетбольный щит	2	2
	Самостоятельная работа: тренировка нижней прямой подачи		
Тема 4.3.2 Совершенство нижней прямой подачи	Содержание материала		
	Нижняя прямая подача мяча из-за лицевой линии. Подачи мяча на точность. Учебно-тренировочная игра	2	2
	Самостоятельная работа: Нижняя прямая подача в различные зоны. Игра в волейбол		
Тема 4.3.3 Верхняя прямая подача	Содержание материала		
	Выполнение подач в парах, в баскетбольный щит. Верхняя прямая подача из-за лицевой линии. Учебно-тренировочная игра	2	2
	Самостоятельная работа: тренировка верхней прямой подачи. Игра в волейбол		
Тема 4.4 Двухсторонняя игра		2	
Тема 4.4.1 Двухсторонняя игра	Содержание материала		
	Правила игры. Выход команд. Определение тактики игры. Двухсторонняя игра с разбором	2	2
	Самостоятельная работа: участие в соревнованиях. Прыжок в высоту с места. Прыжки со скакалкой		
Тема 4.5 Контрольные упражнения		2	
Тема 4.5.1	Содержание материала		

Контрольные упражнения и тесты	Выполнить 10 передач сверху и снизу над собой. Попасть 3 раза в баскетбольное кольцо из 5 передач с линии штрафного броска. Выполнить 10 подач. Из 7 подач 2 раза попасть в зону 5 и по 1 разу в зоны 6 и 1. Прыжок со скакалкой за 1 мин. Челночный бег 5 по 10 м. Прыжок в высоту с места. Двухсторонняя игра	2	2
	Самостоятельная работа: участвовать в соревнованиях и товарищеских играх по волейболу		
Раздел 5 Баскетбол		16	
Тема 5.1 Основы техники игры в баскетбол	Содержание материала		
	История развития. Роль и значение. Техника безопасности на занятиях. Стойка, передвижения и остановки, передвижение приставными шагами. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра в баскетбол	2	1
	Самостоятельная работа: выполнить стойки, перемещения. Подвижная игра с баскетбольным мячом		
Тема 5.2 Ловля и передача мяча		4	
Тема 5.2.1 Ловля и передача мяча двумя и одной рукой	Содержание материала		
	Специально-подготовительные упражнения. Перебежки без мяча. Остановка в 2 шага, прыжком. Ловля и передача мяча двумя и одной руками на месте. Подвижная игра в баскетбол	2	2
	Самостоятельная работа: остановка в 2 шага. Ловля и передача мяча		
Тема 5.2.2 Ловля и передача мяча в движении, в прыжке	Содержание материала		
	Бег-ускорение-остановка. Ловля мяча в движении, в прыжке. Передача мяча двумя и одной руками сверху, снизу; от груди, от плеча, из-за головы. Учебная игра	2	2
	Самостоятельная работа: ловля и передача мяча двумя и одной; на месте и в движении		
Тема 5.3 Ведение мяча		4	
Тема 5.3.1 Ведение	Содержание материала		
	Бег с изменением направления и скорости с остановкой по звуковому сигналу. Ловля мячей, летящих в	2	2

правой и левой по прямой	различных направлениях и с различной скоростью. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом и бегом по прямой. Подвижная игра в баскетбол		
	Самостоятельная работа: ведение мяча правой и левой		
Тема 5.3.2	Содержание материала		
Ведение с обводкой препятствий	Ведение с изменением направления и скорости движения, с обводкой препятствий. Повороты на месте и в движении с мячом и без мяча. Игра салки с ведением мяча	2	2
	Самостоятельная работа: ведение мяча, меняя направление, скорость движения, высоту отскока		
Тема 5.4 Броски мяча в кольцо		6	
Тема 5.4.1	Содержание материала		
Броски мяча двумя руками	Ведение с сопротивлением противника. Броски мяча двумя от груди, от головы. Подвижная игра в баскетбол	2	2
	Самостоятельная работа: броски двумя руками с места		
Тема 5.4.2	Содержание материала		
Броски одной рукой с места	Броски одной от плеча. Подвижная игра «33», «21». Учебно – тренировочная игра	2	2
	Самостоятельная работа: игры в «33» и «21». Броски со средних дистанций		
Тема 5.4.3	Содержание материала		
Броски в прыжке одной	Броски в прыжке одной и двумя руками. Штрафные броски. Учебная игра	2	2
	Самостоятельная работа: Штрафные броски. Броски в прыжке		
Раздел 6 Настольный теннис		12	
Тема 6	Содержание материала		
Основы техники игры	История развития игры. Техника безопасности. Специально-подготовительные упражнения. Стойка. Передвижение: шаги, выпады, прыжки. Способы держания ракетки. Жонглирование. Хват ракетки. Движение ракеткой справа и слева у тренировочной стены	4	1
	Самостоятельная работа: жонглирование; имитация передвижения, стойки; движение ракеткой у стены		
Тема 6.1	Содержание материала		

Подача толчком.	Подбрасывание мяча и удар по нему у тренировочной стены. подача мяча на столе. Подставка справа. Подставка слева.	4	2
	Самостоятельная работа: тренировка подач мяча; заучить правильную хватку и стойку. Набивание мяча		
	Выполнение контрольных нормативов. Двухсторонние игры	2	2
	Самостоятельная работа: тренировочные игры		
Тема 6.2 Простейшие способы приема подачи.	Содержание материала		
	Подбрасывание мяча и удар по нему у тренировочной стены. подача мяча на столе. Подставка справа. Подставка слева.	4	2
	Самостоятельная работа: тренировка подач мяча; заучить правильную хватку и стойку. Набивание мяча		
	Выполнение контрольных нормативов. Двухсторонние игры	2	2
	Самостоятельная работа: тренировочные игры		
Тема 7 дифференцированный зачет	Содержание материала		
	Сгибание рук в упоре лежа (д). Подтягивание на перекладине (ю). Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча. Челночный бег 5х10 м. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	2	2
	Самостоятельная работа занятия различными видами физкультуры	2	
Всего:			
максимальная учебная нагрузка		160	
в том числе:			
обязательная аудиторная нагрузка		160	
самостоятельная работа			

Для характеристики уровня освоения 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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие спортивного зала и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий по дисциплине «Физическая культура»;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта;
- перекладина гимнастическая;
- брусья гимнастические, параллельные;
- скамейка гимнастическая жесткая;
- маты гимнастические;
- скакалка гимнастическая;
- палка гимнастическая;
- обруч гимнастический;
- рулетка измерительная (10м; 50м);
- щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой;
- мячи баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- аптечка медицинская;
- средства доврачебной помощи;
- жилетки игровые с номерами.

3.2 Информационное обеспечение обучения
ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ, ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

Для студентов

Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И. С.Барчукова. — М., 2010.

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

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

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

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

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. Пособие . — М., 2010.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. МатвееваСПб.,2012

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru(Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru(Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru(сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2000))

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
умения объяснять роль и значение физической культуры в развитии человека и общества	-тестовый контроль; -оценка результатов выполнения контрольных нормативов;
понимать взаимосвязь занятий физической культурой с процессом биологического созревания организма	-тестовый контроль; -оценка результатов выполнения контрольных нормативов;
объяснять потребность в систематических занятиях физической культурой и необходимость ведения здорового образа жизни	-тестовый контроль; -оценка результатов выполнения контрольных нормативов;
знания уровней физического развития и двигательной подготовленности	-тестовый контроль;
физической и спортивной работоспособности	-тестовый контроль;
упражнений по профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья;	-тестовый контроль;
организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом	-тестовый контроль

Контрольные нормативы по физической культуре (юноши)

Контрольные упражнения	нормативы		
	5	4	3
Бег 100 м (сек)	14.5	15.0	15.5
Бег 3000 м (мин., сек)	15.00	16.00	17.00
Или 5000 м	Без учета времени		
Метание гранаты 700гр.	32	26	22
Челночный бег 10/10 м (с)	26	27	28
Бег в течении 6 мин	1530	1430	1330
Прыжок в длину с разбега (см)	4.40	4.00	3.70
Прыжок в высоту (см)	135	130	105
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	30	25	20

Подтягивание (кол-во раз)	12	10	8
Подъем переворотом	3	2	1
Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	10	8	6
Удержание ног в упоре на брусьях (с)	5	4	3
Кросс 800 м (мин., с)	3.50	4.00	4.20
Сила кисти (кг)	58.0	45.0	38.0
Бег на лыжах 5км	27.00	29.00	31.00
ИГСТ (степ-тест) ниже среднего 55-64; средняя 65-79; хорошая 80-89; отличная 90 и более			
Баскетбол (техничко-тактические действия).			
Штрафной бросок	10:6	10:5	10:4
Ведение мяча и бросок по кольцу на 2 шага	5:3	5:2	5:1
Элементы «восьмерка», «тройка»	(техника, бросок)		
Судейство и жестикуляция	Знание правил и закрепление практических навыков в судействе и жестикуляции		
Волейбол (техничко-тактические действия).			
Передача мяча в парах (верхняя)	10:10	10:8	10:6
Передача мяча над собой	10	8	6
Подача мяча	10:8	10:6	10:4
Судейство и жестикуляция	Знание правил и закрепление практических навыков в судействе и жестикуляции		
Прикладная физическая подготовка			
Гири 16 кг	10	8	6
24кг	8	6	4
Комплекс с гантелями 5-8 кг	Выполнить комплекс (10-12 упражнений)		
Полоса препятствий, ОФП с ПФП	7-9 этапов		
Круговая тренировка	8	6	4
Развитие двигательных качеств (быстрота, ловкость, выносливость, сила).			

**Контрольные нормативы по физической культуре
(девушки)**

Контрольные упражнения	Нормативы		
	5	4	3
Бег 100 м (с)	16.00	16.5	17.0
Бег 2000 м (мин.,с)	10.00	11.30	12.20
Или 3000 м	Без учета времени		
Прыжок в длину (см)	3.80	3.40	3.10
В высоту (см)	120	115	105
Метание гранаты 500г (м)	23	18	15

Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	25	20	15
Бег на лыжах 3 км (мин., с)	18.30	19.00	20.00
Или 5 км	Без учета времени		
Челночный бег 5/10 м (с)	12	13	14
Прыжки через скакалку 2 (мин., раз)	290	280	260
Упор присев-упор лежа 1 мин (раз)	60	55	48
Бег в течении 6 мин	1400	1350	1300
ИГСТ (степ-тест) ниже среднего 55-64; средняя 65-79; хорошая 80-89; отличная 90 и более.			
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во, раз)	15	12	9
Баскетбол (техничко-тактические действия).			
Штрафной бросок	10:6	10:5	10:4
Ведение мяча и бросок по кольцу на 2 шага	5:3	5:2	5:1
Элемент «восьмерка», «тройка»	(техника, бросок)		
Судейство и жестикуляция	Элементы, правил соревнований и практические навыки в судействе и жестикуляции		
Волейбол (техничко-практические действия).			
Передача мяча в парах (верхняя)	10:10	10:8	10:6
Передача над собой вверх	10	8	6
Передача мяча в парах (нижняя)	10:8	10:6	10:4
Подача мяча	10:8	10:6	10:4

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- 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, ходьбы на лыжах, в плавании.
- 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 и лыжная подготовка).
- 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 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).