


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)  
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ В Г. МИРНОМ»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
**ДИРЕКТОР ГАПОУ РС (Я) «МРТК»**  
 **/В.В. БЕРЕЗОВОЙ**  
**« 04 » 09 2019 г.**

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОДБ.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Мирный – 2019 г.

## Лист согласования

Программа учебной дисциплины (модуля) **ОДБ. 12 Физическая культура** составлена Шагдуровым Б.В., преподавателем ГАПОУ РС (Я) «Региональный технический колледж в г. Мирном»

Программа разработана в соответствии с Рекомендациями Федерального государственного автономного учреждения «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 373 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры ОГСЭД ГАПОУ РС (Я) «МРТК» от «03» сентября 2019 г. протокол № 1 заведующий кафедрой Сураева Т.А. / Сураева

программа учебной дисциплины утверждена на заседании Учебно-методического совета ГАПОУ РС (Я) МРТК «04» 09 2019 г. протокол № 1

Председатель УМС С.А.С. / Мурсалима А.А.  
(подпись) Ф.И.О.

Секретарь УМС Л.И. / Семешова А.С.  
(подпись) Ф.И.О.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Программа разработана в соответствии с Рекомендациями Федерального государственного автономного учреждения «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 373 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке квалифицированных рабочих, служащих: 43.01.09 Повар кондитер

1.1. **Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** данная учебная дисциплина относится к общеобразовательному циклу.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**

**•личностных:**

- 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;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков 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, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 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;
- **метапредметных:**
  - 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, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
  - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
  - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **предметных:**
  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **171** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	171
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	171
в том числе:	
практические работы	171
<b>Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1		2	3	4
<b>Введение «Основы здорового образа жизни. Значение физической культуры»</b>	<b>1-2</b>	Современное состояние физической подготовленности молодёжи. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ молодёжи, предупреждение вредных привычек. Особенности организации физического воспитания в образовательных учреждениях. Меры и техника безопасности на занятиях по физической культуре.		Теоретическое занятие; лекция
<b>Раздел №1. «Лёгкая атлетика»</b>	Практическая работа		<b>52</b>	
	<b>3-4</b>	1 Ускоренное передвижение на короткие дистанции	52	2
	<b>5-6</b>	2 Тренировка в беге на 60 и 100 метров.		3
	<b>7-8</b>	3 Тренировка в беге на 100 метров		2
	<b>9-10</b>	4 Тренировка в беге на 400 метров		3
	<b>11-12</b>	5 Тренировка в беге на 100 и 400 метров		2
	<b>13-14</b>	6 <b>Сдача нормативов в беге на 100 и 400 метров</b>		2
	<b>15-16</b>	7 Тренировка в беге на 800 метров		3
	<b>17-18</b>	8 <b>Сдача нормативов в беге на дистанцию 800м.</b>		2
	<b>19-20</b>	9 Тренировка в беге на 1000 метров		3
	<b>21-22</b>	10 <b>Сдача нормативов в беге на дистанцию 1000м.</b>		2
	<b>23-24</b>	11 Тренировка в беге на 1500 метров		2
	<b>25-26</b>	12 Тренировка в беге на 3000 м.		3
	<b>27-28</b>	13 <b>Сдача нормативов в беге на дистанцию 3000м.</b>		2
	<b>29-30</b>	14 Тренировка выполнения прыжков в длину с разбега.		3
	<b>31-32</b>	15 Практическая отработка выполнения прыжков в длину с разбега		2
	<b>33-34</b>	16 Урок-соревнование по прыжкам в длину с разбега.		2
	<b>35-36</b>	17 <b>Сдача нормативов по прыжкам в длину с разбега</b>		3
	<b>37-38</b>	18 Изучение и отработка бега на дистанцию 100 и 200м. с барьерами.		

	<b>39-40</b>	19	Практическое выполнение бега на дистанцию 100 и 200м. с барьерами.		2
	<b>41-42</b>	20	Урок – соревнование.		3
	<b>43-44</b>	<b>21</b>	<b>Сдача нормативов в беге на дистанцию 100 и 200м с барьерами.</b>		2
	<b>45-46</b>	22	Изучение и отработка бега с изменением направления, скорости и способа перемещения.		3
	<b>47-48</b>	23	Практическое выполнение бега с изменением направления, скорости и способа перемещения.		2
	<b>49-50</b>	24	Изучение и отработка бега с преодолением препятствий.		2
	<b>51-52</b>	25	Практическое выполнение бега с преодолением препятствий.		3
	<b>53-54</b>	<b>26</b>	<b>Комплексная сдача зачётных нормативов.</b>		2
<b>Раздел №2.</b> <b>«Гимнастическая подготовка»</b>	Практическая работа			<b>20</b>	
	<b>55-56</b>	1	Меры безопасности на занятиях в спортивном зале. Изучение и отработка кувырков вперёд и назад.	20	Комбинированное занятие
	<b>57-58</b>	2	Практическая отработка и совершенствование навыков в кувырках вперёд, назад, самостраховке.		2
	<b>59-60</b>	3	Изучение и практическая отработка выполнения опорных прыжков через «козла».		3
	<b>61-62</b>	4	Изучение, тренировка и отработка выполнения опорных прыжков через «коня»		2
	<b>63-64</b>	5	Тренировка и отработка кувырков вперёд, назад, стойка на лопатках.		3
	<b>65-66</b>	6	Выполнение, отработка и тренировка выполнения упражнений на развитие гибкости.		2
	<b>67-68</b>	7	Практическая отработка и совершенствование выполнения упражнений на гибкость и растяжку ног.		2
	<b>69-70</b>	<b>8</b>	<b>Сдача норматива по выполнению опорных прыжков.</b>		3
	<b>71-72</b>	9	Урок – соревнование.		2
<b>73-74</b>	<b>10</b>	<b>Комплексная сдача зачётных нормативов.</b>	3		
<b>Раздел №3.</b> <b>«Лыжная подготовка»</b>	Практическая работа			<b>32</b>	1,2,3
	<b>75-76</b>	1	Меры безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор и подготовка лыжных палок и лыжных пар.		Комбинированное занятие



	<b>77-78</b>	2	Изучение ходьбы на лыжах обычным ходом.	32	2
	<b>79-80</b>	3	Тренировка и отработка ходьбы на лыжах обычным ходом.		3
	<b>81-82</b>	4	Изучение и отработка ходьбы на лыжах коньковым ходом.		2
	<b>83-84</b>	5	Отработка и тренировка ходьбы на лыжах коньковым ходом.		3
	<b>85-86</b>	6	Тренировка в ходьбе на дистанцию 1000 м.		2
	<b>87-88</b>	7	<b>Сдача контрольного норматива «Гонка на дистанцию 1000м.»</b>		2
	<b>89-90</b>	8	Тренировка в ходьбе на дистанцию 3000м.		3
	<b>91-92</b>	9	Урок-соревнование на дистанцию 3000м.		2
	<b>93-94</b>	10	<b>Сдача контрольного норматива «Гонка на дистанцию 3000м.»</b>		3
	<b>95-96</b>	11	Тренировка в ходьбе на дистанцию 5000м.		2
	<b>97-98</b>	12	Урок-соревнование на дистанцию 5000м.		2
	<b>99-100</b>	13	<b>Сдача контрольного норматива «Гонка на дистанцию 5000м.»</b>		3
	<b>101-102</b>	14	Тренировка в ходьбе на дистанцию 10000м.		2
	<b>103-104</b>	15	Тренировка в ходьбе на дистанцию 10000м.		3
	<b>105-106</b>	16	Ходьба на дистанцию 10000м. без учёта времени.		2
<b>Раздел №4</b> <b>«Силовая подготовка»</b>	Практическая работа			<b>28</b>	1,2
	<b>107-108</b>	1	Меры безопасности на занятиях по силовой подготовке. Тренировка выполнения подтягивания на перекладине.	28	Комбинированное занятие
	<b>109-110</b>	2	Отработка и тренировка выполнения подтягивания на перекладине.		2
	<b>111-112</b>	3	Отработка и тренировка выполнения упражнения отжимания от пола и скамьи различными жимами.		3
	<b>113-114</b>	4	Урок-соревнование по подтягиванию на перекладине.		2
	<b>115-116</b>	5	<b>Сдача контрольного норматива «Подтягивание на перекладине»</b>		3
	<b>117-118</b>	6	Отработка и тренировка выполнения упражнений для развития и укрепления брюшного пресса.		2
	<b>119-120</b>	7	Урок-соревнование по развитию брюшного пресса.		2
	<b>121-122</b>	8	Отработка и тренировка общеразвивающих упражнений.		3

	123-124	9	Сдача контрольного норматива «Отжимание от пола, скамьи широким хватом».		2
	125-126	10	Отработка и тренировка общеразвивающих силовых упражнений.		3
	127-128	11	Изучение и отработка подъёма гири 16кг.		2
	129-130	12	Практическая отработка подъёма гири 16кг.		2
	131-132	13	Комплексный урок-соревнование.		3
	133-134	14	Сдача контрольного норматива Подъём гири 16кг.»		2
<b>Раздел №5</b> <b>«Игровая подготовка»</b>	Практическая работа			<b>32</b>	1.2
	135-136	1	Меры безопасности при игре в спортивном зале и игровой площадке. Соблюдение правил при игре «Волейбол»	32	Комбинированный урок
	137-138	2	Отработка подачи и приёма мяча.		2
	139-140	3	Отработка приёма и передачи мяча.		3
	141-142	4	Отработка постановки блока над сеткой.		2
	143-144	5	Сдача контрольного норматива «Подача мяча по зонам»		3
	145-146	6	Изучение правил спортивной игры «Баскетбол». Отработка передачи мяча от груди об пол и в воздухе.		2
	147-148	7	Тренировка и отработка приёмов ведения мяча одной рукой и передачей мяча из руки в руку.		2
	149-150	8	Урок-соревнование.		3
	151-152	9	Сдача контрольного норматива «Выполнение штрафных бросков мяча в корзину»		2
	153-154	10	Изучение правил игры «М-футбол». Практическая отработка передачи мяча в одно касание.		3
	155-156	11	Отработка и тренировка произведения удара по воротам с места и в движении.		2
	157-158	12	Отработка и тренировка ведения мяча, передачи в движении и удара по воротам.		2
	159-160	13	Отработка и тренировка произведения штрафных ударов.		3

	<b>161-162</b>	14	Урок-соревнование по М-футболу.		2
	<b>163-164</b>	15	Изучение правил спортивной игры «Настольный теннис». Отработка выполнения подачи и приёма теннисного шарика.		3
	<b>165-166</b>	16	Урок-соревнование по настольному теннису.		2
<b>Раздел №6.</b>	<b>Практическая работа</b>			<b>5</b>	
<b>«Национальный компонент»</b>	<b>167-168</b>	1	Мас-рестлинг. Рассмотрение, изучение и отработка выполнения.	5	Комбинированный урок
	<b>169-170</b>	2	Тренировка, практическая отработка приёмов выполнения.		ПЗ
	<b>171</b>	3	Урок-соревнование.		ПЗ
	<b>Всего:</b>			<b>171</b>	

**Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:**

1. – ознакомительный (изучение упражнений каждой из подготовок, их свойств и направленности);
2. – репродуктивный (деятельность по выполнению упражнения по образцу, рекомендации или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение упражнения).

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

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

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие в профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебного кабинета, в котором имеется возможность обеспечить свободный доступ в Интернет во время учебного занятия и в период внеучебной деятельности обучающихся.

Помещение кабинета должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся. В кабинете должно быть мультимедийное оборудование, при помощи которого участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию по физической культуре, создавать презентации, видеоматериалы, иные документы.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Физическая культура» входят:

#### **Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры.
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола. Открытый стадион широкого профиля:
- турник уличный, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка, секундомер.
- тренажерный зал;
- лыжная комната с лыжехранилищем;
- спортивный зал
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.
- многофункциональный комплекс преподавателя;
- наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, плакатов, портретов выдающихся ученых, поэтов, писателей и др.);
- информационно-коммуникативные средства;
- экранно-звуковые пособия;
- комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности;
- библиотечный фонд.

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебного материала по русскому языку, рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях,

реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

Библиотечный фонд может быть дополнен энциклопедиями, справочниками, научно-популярной литературой по физической культуре и др.

В процессе освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» студенты должны иметь возможность доступа к электронным учебным материалам по физической культуре, имеющимся в свободном доступе в Интернете (электронным книгам, практикумам, тестам, материалам и др.).

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

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Для студентов**

Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>. – Режим доступа: по подписке.

Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник для НПО и СПО / А.А. Бишаева. - 4-е изд., стер. - М : Академия, 2018. - 304 с. : ил. - (Начальное и среднее профессиональное образование)

*Погадаев Г. И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.

##### **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 науки 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”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой

профессии или специальности среднего профессионального образования».

*Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2018г.

- Евсеев Ю. И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2017.
- Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2016.
- Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2016.
- Манжелей И. В.* Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2016.
- Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2016.
- Тимонин А. И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2018.
- 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. Матвеева. — СПб., 2017.

#### **Интернет-ресурсы**

- [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- [www. gourp32441. narod. ru](http://www.gourp32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
- <https://c1623.c.3072.ru/cours/view.php?id=435> (ссылка на электронный курс дистанционного обучения Moodle.)

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

##### Приложение 1

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
•	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1—	5,2	4,8	5,9—	6,1
			17	и выше 4,3	4,8 5,0— 4,7	и ниже 5,2	и выше 4,8	5,3 5,9— 5,3	и ниже 6,1
•	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3	8,0—	8,2	8,4	9,3—	9,7
			17	и выше 7,2	7,7 7,9— 7,5	и ниже 8,1	и выше 8,4	8,7 9,3— 8,7	и ниже 9,6
•	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195—	180	210	170—	160
			17	и выше 240	210 205— 220	и ниже 190	и выше 210	190 170— 190	и ниже 160
•	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1 500	300—	1 100	1 300	050—	900
			17	и выше 1 500	1 400 1 300— 1 400	и ниже 1 100	и выше 1 300	1 200 1 050— 1 200	и ниже 900
•	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9—12	5	20	12—	7
			17	и выше 15	9—12	и ниже 5	и выше 20	14 12— 14	и ниже 7
•	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, количество раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16	11	8—9	4	18	13—	6
			17	и выше 12	9—10	и ниже 4	и выше 18	15 13— 15	и ниже 6

#### Оценка уровня физических способностей студентов

##### Приложение 2

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр

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

### Приложение 3

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

№ П/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2000м. (мин.с.)	11,00	13,00	б/пр
2	Бег на лыжах 3км.(мин.с.)	19,00	21,00	б/пр
3	Плавание 50м.(мин.с.)	1,00	1,20	б/пр
4	Прыжки в длину с места(см)	190	175	160
5	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6	Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7	Координационный тест - челночный бег 3х10м (с.)	8,4	9,3	9,7
8	Бросок набивного мяча 1 кг. из-за головы (м.)	10,5	6,5	5,0
9	Гимнастический комплекс упражнений : - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий по физической культуре, сдачи зачётов и тестирований, а также выполнения обучающимися индивидуальных



заданий, исследований. Контроль и оценки результатов осуществляется по контрольным нормативам.

<p align="center"><b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b></p>	<p align="center"><b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b></p>
<p><b>знать/понимать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>● способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>● правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>● выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>● проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>● преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>● выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;</li> <li>● осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>● 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;</li> </ul> <p><b>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>● подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</li> <li>● организации и проведения индивидуального,</li> </ul>	<p><b>Текущая форма контроля:</b> Выполнение практических упражнений</p> <p><b>Персональная (групповая) форма контроля:</b> - Выполнение (индивидуальных) практических упражнений</p> <p><b>Итоговая (обобщающая) форма контроля:</b> - <i>дифференцированный зачет</i> по контрольным нормативам</p>

<p>коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</li></ul>	
---	--