



**Министерство образования Самарской области**

**государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области  
«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор ГАПОУ СО «ТМК»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**программы подготовки специалистов среднего звена**

***15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и  
ремонт промышленного оборудования (по отраслям)***

**Тольятти, 2024**

ОДОБРЕНО

методической комиссией

ОГСЭ и ОУП

Председатель МК

\_\_\_\_\_ Е.С. Чекунова

Составитель:

Сисина Н.Н., преподаватель ГАПОУ СО «ТМК»

**Эксперты:**

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Филиппова Г.М, председатель МК ГАПОУ СО «ТМК»

Содержательная экспертиза: Мезенцева Е.И., преподаватель ГАПОУ СО «ТМК»

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016г. №1580.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования в машиностроении в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

## Содержание

	стр.
1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	6
3 Условия реализации программы учебной дисциплины	18
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	20
Лист актуализации рабочей программы	21

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «ОГСЭ.04 Физическая культура»

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Программа относится к циклу дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ).

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

#### Обязательная часть

Код компетенции	Умения	Знания
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. ОК03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. ОК04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. ОК06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения	У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	31 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 основы здорового образа жизни; 33 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 34 средства профилактики перенапряжения

<p>ОК07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ОК08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ОК09 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.</p> <p>ОК 11 Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.</p>		
---	--	--

Вариативная часть – не предусмотрено

## 2 Структура и содержание учебной дисциплины

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Кол-во академических часов	Объем часов по семестрам					
		3	4	5	6	7	8
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>175</b>	<b>34</b>	<b>37</b>	<b>32</b>	<b>28</b>	<b>21</b>	<b>23</b>
<b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	175	34	37	32	28	21	23
в том числе:							
теоретическое обучение	2	2	-	-	-	-	-
лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>	-	-	-	-	-	-
практические занятия	173	32	37	32	28	21	23
контрольные работы	<i>не предусмотрено</i>	-	-	-	-	-	-
Курсовая работа (проект)	<i>не предусмотрено</i>	-	-	-	-	-	-
Консультации	<i>не предусмотрено</i>	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация		3	3	3	3	3	ДЗ
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	<i>не предусмотрено</i>	-	-	-	-	-	-

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### 2.2.1 Тематический план и содержание УД 2 курс (3-4 семестр)

Номер и наименование учебных модулей и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	
Тема : <i>Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		ОК 1-11 31, 32
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		ОК 1-11 33, 34
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>69</b>	
Тема : Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование техники прыжка в длину с места	14	ОК 1-11 У1-У3
	2. Кроссовая подготовка ,бег 500 метров		
	3. Совершенствование техники эстафетного бега 4*100		
	4. Кроссовая подготовка, бег 800 метров		
	5. Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	6. Кроссовая подготовка ,бег 1000 метров		
	7. Совершенствование техники бега на длинные дистанции		
	8. Кроссовая подготовка , бег на 1500 метров		
	9. Совершенствование техники бега на длинные дистанции		
	10. Кроссовая подготовка , бег на 2000 метров		
	11. Совершенствование техники эстафетного бега		
	12. Совершенствование техники бега с препятствием		
	13. Совершенствование техники бега на выносливость		

	14.	Сдача норматива в беге на 1000 метров		
	<b>Лабораторные работы</b>		<i>не предусмотрено</i>	
	<b>Контрольные работы</b>		<i>не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<i>не предусмотрено</i>	
Тема : Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	15.	Совершенствование техники ведения мяча одной рукой	12	ОК 1-11 У1-У3
	16.	Двухсторонняя игра баскетбол		
	17.	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу со штрафной зоны		
	18.	Двухсторонняя игра баскетбол		
	19.	Совершенствование техники бросков по кольцу из различных положений		
	20.	Двухсторонняя игра баскетбол		
	21.	Совершенствование техники ведения мяча левой и правой рукой		
	22.	Двухсторонняя игра баскетбол		
	23.	Совершенствование техники тактических действий в нападении и защите		
	24.	Двухсторонняя игра баскетбол		
	25.	Совершенствование техники тактических действий в защите		
	26.	Двухсторонняя игра баскетбол		
	<b>Лабораторные работы</b>		<i>не предусмотрено</i>	
	<b>Контрольные работы</b>		<i>не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<i>не предусмотрено</i>	
Тема : Атлетическая 1. гимнастика	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	27.	Совершенствование техники упражнений на мышцы спины	6	ОК 1-11 У1-У3
	28.	Круговая тренировка для развития силы		
	291..	Совершенствование техники подтягивания		
	302..	Круговая тренировка для развития силы		
	313..	Совершенствование техники упражнений на верхний отдел брюшного пресса		



	324..	Круговая тренировка для развития силы. Зачет		
	<b>Лабораторные работы</b>		<i>не предусмотрено</i>	
	<b>Контрольные работы</b>		<i>не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<i>не предусмотрено</i>	
Тема : Спортивные игры. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	332..	Техники передачи мяча сверху	20	ОК 1-11 У1-У3
	343..	Двухсторонняя игра волейбол		
	354..	Совершенствование техники передачи мяча снизу		
	365..	Двухсторонняя игра волейбол		
	376..	Совершенствование техники передачи мяча снизу и сверху в движении		
	387..	Двухсторонняя игра волейбол		
	39.	Совершенствование техники подачи мяча		
	40.	Двухсторонняя игра волейбол		
	41.	Совершенствование техники перемещений		
	42.	Двухсторонняя игра волейбол		
	43.	Совершенствование техники блокирования		
	44.	Двухсторонняя игра волейбол		
	45.	Совершенствование техники нападающего удара		
	46.	Двухсторонняя игра волейбол		
	47.	Совершенствование техники подачи прямо и по зонам		
	48.	Двухсторонняя игра волейбол		
	49.	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в парах		
	50.	Двухсторонняя игра волейбол		
	51.	Совершенствование техники нападающего удара прямо и по зонам		
	52.	Двухсторонняя игра волейбол		
	<b>Лабораторные работы</b>		<i>не предусмотрено</i>	
	<b>Контрольные работы</b>		<i>не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<i>не предусмотрено</i>	
Тема Профессионально прикладная физическая	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>			

подготовка ( ППФП)	53.	Совершенствование техники упражнений с гирей	4	ОК 1-11 У1-У3
	54.	Упражнения для развития основной группы мышц		
	55.	Преодоление полосы препятствия		
	56.	Упражнения для развития основной группы мышц		
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
Контрольные работы		не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема: Спортивные игры. Футбол	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	571..	Техника владения мячом	13	ОК 1-11 У1-У3
	582..	Двухсторонняя игра футбол		
	59.	Совершенствование техники штрафных ударов по воротам		
	60.	Двухсторонняя игра		
	613..	Тактические действия в нападении		
	624..	Двухсторонняя игра футбол		
	635..	Тактические действия в защите		
	646..	Двухсторонняя игра футбол		
	657..	Техника игры головой мячом		
	668..	Двухсторонняя игра футбол		
	67.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите		
	68.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите		
	69.	Двухсторонняя игра футбол. Зачет		
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Итого за 3 – 4 семестр			71	

2.2.2 Тематический план и содержание УД 3 курс (5-6семестр)

Номер и наименование учебных модулей и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых
--	---	-------------	--

			способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 2.</b> <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>  Тема :Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>60</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование техники прыжка в длину с места	16	ОК 1-11 У1-У3
	2. Кроссовая подготовка ,бег 500 метров		
	3. Совершенствование техники эстафетного бега 4*100		
	4. Кроссовая подготовка, бег 800 метров		
	5. Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	6. Кроссовая подготовка ,бег 1000 метров		
	7. Совершенствование техники бега на длинные дистанции		
	8. Кроссовая подготовка , бег на 1500 метров		
	9. Совершенствование техники бега на длинные дистанции		
	10. Кроссовая подготовка , бег на 2000 метров		
	11. Совершенствование техники эстафетного бега		
	12. Совершенствование техники бега с препятствием		
	13. Совершенствование техники метания гранаты		
	14. Кроссовая подготовка , бег на 1000 метров		
	15. Совершенствование техники бега на выносливость		
	16. Сдача норматива в беге на 1000 метров.		
	<b>Лабораторные работы</b>	<i>не предусмотрено</i>	
	<b>Контрольные работы</b>	<i>не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<i>не предусмотрено</i>	
Тема : Спортивные игры. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	17. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу со штрафной зоны		ОК 1-11 У1-У3
	18. Двухсторонняя игра баскетбол		
	19. Совершенствование техники бросков по кольцу из различных положений		
	20. Двухсторонняя игра баскетбол		

	21.	Совершенствование техники ведения мяча левой и правой рукой	10	
	22.	Двухсторонняя игра баскетбол		
	23.	Совершенствование техники тактических действий в нападении		
	24.	Двухсторонняя игра баскетбол		
	25.	Совершенствование техники тактических действий в защите		
	26.	Двухсторонняя игра волейбол		
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		не предусмотрено	
Тема: Атлетическая гимнастика	8.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>			
	27.	Совершенствование техники упражнений на мышцы спины	6	ОК 1-11 У1-У3
	28.	Круговая тренировка для развития силы		
	295..	Совершенствование техники подтягивания		
	306.. 317..	Круговая тренировка для развития силы Совершенствование техники упражнений на верхний отдел брюшного пресса		
	328..	Круговая тренировка для развития силы. Зачет		
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		не предусмотрено	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
Тема: Спортивные игры. Волейбол	33.9.	Совершенствование техники передачи мяча снизу и сверху в движении	16	ОК 1-11 У1-У3
	34.10.	Двухсторонняя игра волейбол		
	35.	Совершенствование техники подачи мяча		
	36.	Двухсторонняя игра волейбол		
	37.	Совершенствование техники перемещений		
	38.	Двухсторонняя игра волейбол		
	39.	Совершенствование техники блокирования		
	40.	Двухсторонняя игра волейбол		
	41.	Совершенствование техники нападающего удара		

	42.	Двухсторонняя игра волейбол		
	43.	Совершенствование техники подачи прямо и по зонам		
	44.	Двухсторонняя игра волейбол		
	45.	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в парах		
	46.	Двухсторонняя игра волейбол		
	47.	Совершенствование техники нападающего удара прямо и по зонам		
	48.	Двухсторонняя игра волейбол		
	<b>Лабораторные работы</b>		<i>не предусмотрено</i>	
	<b>Контрольные работы</b>		<i>не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<i>не предусмотрено</i>	
Тема: Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	49.	Совершенствование техники упражнений с гирей	4	ОК 1-11 У1-У3
	50.	Упражнения для развития основной группы мышц		
	51.	Преодоление полосы препятствия		
	52.	Упражнения для развития основной группы мышц		
	<b>Лабораторные работы</b>		<i>не предусмотрено</i>	
	<b>Контрольные работы</b>		<i>не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<i>не предусмотрено</i>	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
Тема: Спортивные игры. Футбол	53.	Совершенствование техники штрафных ударов по воротам	8	ОК 1-11 У1-У3
	54.	Двухсторонняя игра		
	55.9.	Тактические действия в нападении		
	56.10.	Двухсторонняя игра футбол		
	57.11.	Тактические действия в защите		
	58.12.	Двухсторонняя игра футбол		
	59.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите		
	60.	Двухсторонняя игра футбол. Зачет		
	<b>Лабораторные работы</b>		<i>не предусмотрено</i>	
	<b>Контрольные работы</b>		<i>не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<i>не предусмотрено</i>	

Итого за 5 – 6 семестр	60
------------------------	----

2.2.3 Тематический план и содержание УД 4 курс (7-8семестр)

Номер и наименование учебных модулей и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 2.</b> <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>  Тема: Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>44</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции	8	ОК 1-11 У1-У3
	2. Кроссовая подготовка ,бег 1000 метров		
	3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции		
	4. Кроссовая подготовка , бег на 2000 метров		
	5. Совершенствование техники эстафетного бега		
	6. Совершенствование техники бега с препятствием		
	7. Совершенствование техники бега на выносливость		
	8. Бег на 3000 метров без учета времени		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	не предусмотрено	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	9. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу со штрафной зоны	8	ОК 1-11 У1-У3
Тема: Спортивные игры. Баскетбол	10. Двухсторонняя игра баскетбол		
	11. Совершенствование техники бросков по кольцу из различных положений		
	12. Двухсторонняя игра баскетбол		
	13. Совершенствование техники тактических действий в нападении		

	14.	Двухсторонняя игра баскетбол		
	15.	Совершенствование техники тактических действий в защите		
	16.	Двухсторонняя игра волейбол		
	<b>Лабораторные работы</b>		<i>не предусмотрено</i>	
	<b>Контрольные работы</b>		<i>не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<i>не предусмотрено</i>	
Тема: Атлетическая гимнастика	<b>11. Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	17.	Совершенствование техники упражнений на мышцы спины	5	ОК 1-11 У1-У3
	18.	Круговая тренировка для развития силы		
	199..	Совершенствование техники подтягивания		
	2010..	Круговая тренировка для развития силы		
	2111..	Круговая тренировка для развития силы. Зачет		
	<b>Лабораторные работы</b>		<i>не предусмотрено</i>	
	<b>Контрольные работы</b>		<i>не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<i>не предусмотрено</i>	
Тема: Спортивные игры. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	22.12.	Совершенствование техники передачи мяча снизу и сверху в движении	14	ОК 1-11 У1-У3
	23.13.	Двухсторонняя игра волейбол		
	24.	Совершенствование техники подачи мяча		
	25.	Двухсторонняя игра волейбол		
	26.	Совершенствование техники перемещений		
	27.	Двухсторонняя игра волейбол		
	28.	Совершенствование техники блокирования		
	29.	Двухсторонняя игра волейбол		
	30.	Совершенствование техники нападающего удара		
	31.	Двухсторонняя игра волейбол		
	32.	Совершенствование техники подачи прямо и по зонам		
	33.	Двухсторонняя игра волейбол		
	34.	Совершенствование техники нападающего удара прямо и по зонам		
	35.	Двухсторонняя игра волейбол		

	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема: Профессионально прикладная физическая подготовка ( ППФП)	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	36.	Совершенствование техники упражнений с гирей	4	ОК 1-11 У1-У3
	37.	Упражнения для развития основной группы мышц		
	38.	Преодоление полосы препятствия		
	39.	Упражнения для развития основной группы мышц		
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема: Спортивные игры. Футбол	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	40.	Тактические действия в нападении	5	ОК 1-11 У1-У3
	41.	Тактические действия в защите		
	42.	Двухсторонняя игра футбол		
	43.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите		
	44.	Двухсторонняя игра футбол. Дифференцированный зачет		
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
	Индивидуальный проект		не предусмотрено	
Итого за 7 – 8 семестр			44	
Объем образовательной программы			75	



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

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрен спортивный зал.**

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты; ворота; корзины; сетки; стойки; антенны.

Оборудование для силовых упражнений:

гантели;  
гири;  
гимнастическая перекладина;  
шведская стенка;  
секундомеры; мячи для тенниса;  
оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения- не предусмотрено

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд иметь печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### **3.2.1. Печатные издания**

1 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

2 Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

3 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М., 2017

4 Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2016.

5 Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2016.

6 Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2016.

7 Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2016.

##### **3.2.2. Электронные ресурсы**

8 [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)

9 [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

10 [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

11 [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации НФП-2009)

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные Знания)	Формы и методы оценки
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>– пользоваться средствами профилактики бега на короткие, средние, длинные дистанции; перенапряжения характерными для данной прыжков в длину; специальности</li> </ul>	<p><b>Формы и методы оценки результатов:</b></p> <p>Экспертная оценка умений студентов при выполнении тестовых заданий и учебных нормативов (Таблица 1) на зачетах и дифференцированном зачете</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>– прыжки в длину;</li> </ul> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглировании)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Оценка техники пробегание дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения реферативных сообщений.</p>

Таблица 1

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/ п	Наименование упражнений	Девушки						Юноши			
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500м (сек)	1.5	2.00	2.10	2.20	2.30					
5	Бег 1000м (сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000м (дев.)/3000м (юн.) (сек)  Челночный бег 10×10м (мин.сек)  Прыжок в длину с места (см)  Прыжки со скакалкой 1 мин (кол. раз)  Подтягивание в висе (юн)/приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	10.1 5	10.5 0	11.1 5	11.5 0	12.1 5	12.00	12.35	13.1 0	13.5 0	14.0 0
7		29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8		190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9		140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10		12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лежа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в вис.) (кол.раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед  Отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)	25	20	15	12	8					
15		12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

**Лист актуализации рабочей программы**

<b>Дата актуализации</b>	<b>Результаты актуализации</b>	<b>Фамилия И.О. и подпись лица, ответственного за актуализацию</b>