

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Мурманский арктический университет»  
(ФГАОУ ВО «МАУ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД.10 Физическая культура**

---

**программы подготовки специалистов среднего звена  
40.02.04 Юриспруденция**

---

Мурманск  
2024

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями 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 специальности среднего профессионального образования.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу «Общеобразовательные дисциплины».

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

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

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

## **1.4. Результаты 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

– 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 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).

## 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>	<b>72</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>62</b>
в том числе:	
лекции	<b>4</b>
практические занятия	<b>58</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>10</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета (1 семестр) и диф. зачета (2 семестр)</i>	

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

№ п/п	Наименование раздела, темы	Контактная работа			Всего контактных часов	Кол-во часов на СРС
		ЛК	ПР	ЛБ		
1	Введение	4	-	-	4	-
2	Легкая атлетика	-	8	-	8	2
3	Баскетбол	-	10	-	10	-
4	Волейбол	-	10	-	10	-
5	Гимнастика	-	8	-	8	2
6	Общая физическая подготовка	-	8	-	8	6
7	Лыжная подготовка	-	8	-	8	-
	Зачет	-	2	-	2	-
	Дифференцированный зачет	-	4	-	4	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>4</b>	<b>58</b>	<b>-</b>	<b>62</b>	<b>10</b>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающегося	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося
<b>Введение</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<p>Ознакомление с содержанием программы дисциплины «Физическая культура», правилами безопасности на практических занятиях.</p> <p>Знание современного состояния физической культуры и спорта.</p> <p>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания.</p> <p>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений.</p> <p>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.</p>
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>
	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Обоснование социально-экономической необходимости	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающегося	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Определить уровень собственного здоровья по тестам. Составить комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</p>	<p>специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.	<p><b>Практическая работа</b></p> <p>Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Физическая подготовка – овладение техникой специальных беговых упражнений. Развитие и совершенствование скоростных способностей. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки. Овладение техникой прыжка в длину с места толчком двумя ногами.</p>	Практическое освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; эстафетный бег, передача эстафетной палочки, челночный бег. Освоение техники прыжков в длину с места толчком двумя ногами. Развитие физических качеств.
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции. Прыжки в длину с места.	<p><b>Практическая работа</b></p> <p>Овладение техникой бега на средние и длинные дистанции. Закрепление техники выполнения специальных беговых упражнений. Развитие выносливости.</p>	
Тема 1.3. Эстафетный бег.	<p><b>Практическая работа</b></p> <p>Овладение техникой эстафетного бега. Прием и передача эстафетной палочки. Повышение уровня ОФП. Совершенствовать технику бега по заданной дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.</p>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающегося	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося
	Разучивание комплексов специальных беговых упражнений Овладение техникой челночного бега.	
Тема 1.4. Контрольное занятие	<p><b>Практическая работа</b></p> <p>Выполнение контрольного норматива: челночный бег 4*9 м на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Выполнение К.Н.: 6-минутный бег. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.</p>	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		
Тема 2.1. Техника выполнения ловли и передачи, ведения мяча на месте и в движении.	<p><b>Практическая работа</b></p> <p>Овладение техникой передвижений в баскетболе. Овладение техникой выполнения ведения мяча, ловли и передачи мяча на месте и в движении. Развитие физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Подвижные игры с элементами баскетбола.</p>	Освоение техники игры в баскетбол. Знание правил соревнований по баскетболу. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технические приемы игры на оценку. Участие в учебных играх по баскетболу.
Тема 2.2. Техника выполнения броска в кольцо с места и в движении, с передачи партнера. Штрафной бросок.	<p><b>Практическая работа</b></p> <p>Освоение техники выполнения броска в кольцо различными способами, штрафного броска. Закрепление техники ведения, ловли и передачи мяча в движении. «ведение – 2 шага – бросок». Ознакомление с групповыми тактическими действиями. Развитие физических качеств. Правила игры в баскетбол. Учебная игра 3*3, 4*4, 5*5.</p>	
Тема 2.3. Техника игры в защите. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	<p><b>Практическая работа</b></p> <p>Освоение техники противодействия и овладения мячом: перехват, отбивание, выбивание, взятие отскока, накрывание, вырывание мяча. Совершенствование техники игры в нападении. Учебная игра.</p>	
Тема 2.4. Совершенствование техники игры в баскетбол.	<p><b>Практическая работа</b></p> <p>Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: ловля и передача мяча от стены</p>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающегося	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося
Контрольное занятие.	<p>Выполнение контрольных нормативов: «ведение мяча с изменением направления движения».</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.</p> <p>Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.</p>	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	<p><b>Практическая работа</b></p> <p>Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.</p> <p>Выполнение подводящих упражнений по обучению техники верхней и нижней передач.</p> <p>Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.</p> <p>Подвижные игры с волейбольным мячом</p>	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по волейболу. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по волейболу. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	<p><b>Практическая работа</b></p> <p>Освоение техники нижней подачи и приёма после неё.</p> <p>Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.</p> <p>Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.</p> <p>Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.</p> <p>Совершенствование и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.</p>	
Тема 3.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	<p><b>Практическая работа</b></p> <p>Обучение технике прямого нападающего удара.</p> <p>Совершенствование техники изученных приёмов.</p> <p>Применение изученных приемов в учебной игре.</p>	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	<p><b>Практическая работа</b></p> <p>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.</p> <p>Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.</p> <p>Учебная игра с применением изученных положений.</p> <p>Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Самостоятельная работа над оздоровительной программой по</p>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающегося	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося
	заболеванию для специальной медицинской группы. Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		
Тема 4.1. Строевые упражнения	<b>Практическая работа</b> Выполнение строевых упражнений: - построения и перестроения; - повороты и передвижения; - смыкания и размыкания.	Освоение методики составления и проведения комплексов ОРУ, освоение техники строевых упражнений. Формирование навыков коллективных действий, воспитание дисциплины и организованности, выработка чувства ритма и темпа. Овладение школой движений, развитие координационных способностей.
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения	<b>Практическая работа</b> Проведение комплексов общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку. <b>Самостоятельная работа</b> Составление комплексов общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку.	
<b>Раздел 5. Общая физическая подготовка</b>		
Тема 5.1. Сила и методы развития силы	<b>Практическая работа</b> Выполнение упражнений с преодолением веса собственного тела или его частей, упражнений в противодействии партнера (через сопротивление), динамических упражнений преодолевающего и уступающего характера, силовых упражнений на различные мышечные группы. Выполнение контрольных нормативов: - поднятие туловища из положения лежа на спине; - отжимания (девушки); - подтягивания (юноши).	Обучение технике выполнения упражнений. Обучение основам методики составления индивидуальных комплексов ОФП. Развитие физических качеств.
Тема 5.2. Выносливость и методы ее развития	<b>Практическая работа</b> Выполнение упражнений локального воздействия для развития силовой выносливости определенных мышечных групп методом круговой тренировки, разновидности бега с равномерной и не равномерной скоростью движения в медленном, умеренном и быстром темпе.	
Тема 5.3. Ловкость и методы ее развития	<b>Практическая работа</b> Преодоление полосы препятствий. Выполнение контрольных нормативов: - прыжки через гимнастическую скакалку.	
Тема 5.4. Гибкость и методы ее развития	<b>Практическая работа</b> Выполнение упражнений на развитие гибкости: активной и пассивной. Выполнение контрольных нормативов: - наклон на гимнастической скамье.	
	<b>Самостоятельная работа</b> - Составление индивидуальных комплексов ОФП.	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающегося	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		
Тема 6.1 Способы передвижения на лыжах.	<p><b>Практическая работа</b>  Освоение техники передвижений на лыжах:  - одношажный, двухшажный, коньковый ход и их разновидности;  - способы торможения: падением, плугом, полуплугом, боковым проскальзыванием;  - повороты на месте: переступанием.  Игры и эстафеты на лыжах.</p>	Формирование навыков в способах передвижения на лыжах. Развитие выносливости, закаливание организма. Воспитание настойчивости, упорства.
Тема 6.2 Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах.	<p><b>Практическая работа</b> Освоение техники подъема на лыжах:  - попеременным ходом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».  Освоение техники спуска на лыжах:  - в высокой, средней (основной) и низкой стойке.  Освоение техники поворотов при спуске:  - переступанием, «плугом» и «полуплугом».  Игры и эстафеты на лыжах</p>	
Тема 6.3 Контрольное занятие.	<p><b>Практическая работа</b>  Преодоление заданной дистанции 3 км</p>	
	<b>Диф.зачет</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

*Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации*

Мебель аудиторная

Комплект мультимедийного оборудования, включающий мультимедиапроектор, телевизор, ноутбук (переносной)

Наборы учебно-наглядных пособий

Обеспечивающие тематические иллюстрации

Kaspersky Anti-Virus;

MS Office

Google Chrome

DJVuReader

Adobe Reader

#### Тренажеры, тренажерные комплексы:

*Тренажерный зал*

ДН-8156 Многофункциональный тренажер HouseFit Тотал Тренер

ДН-8156 Многофункциональный тренажер HouseFit Тотал Тренер

НМ-221 Силовой тренажер Тренажер Разгибание ног сидя/сгибание ног лежа

Силовой тренажер Hardman НМ-207 2в1 Сведение/разведение ног сидя (серый)

#### Спортивный комплекс:

*Гимнастический зал*

*Стрелковый тир*

Обручи пластиковые разных размеров

Коврики гимнастические

Маты гимнастические

Палки гимнастические.

Скакалки 3,80 0029

Скамейки гимнастические

Мостик гимнастический

Стенка шведская

Комплект мультимедийного оборудования, включающий мультимедиапроектор, переносной экран, ноутбук (переносной)

Электронный стрелковый тир

Kaspersky Anti-Virus;

MS Office

Конструктор стрелковых упражнений ПРОФЕССИОНАЛ

*Спортивный зал*

Часы шахматные (кварцевые)

Щиты баскетбольные

Ракетки для бадминтона Yonex ArcSaber Z-Slesh

Ракетки для бадминтона Nano Speed 9900

Воланы для бадминтона

Клюшки для флорбола

Конусы пластиковые

Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные  
Мячи футбольные  
Секундомеры  
Сетка для бадминтона  
Сетка для волейбола  
Сетка баскетбольная

*Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий*

Футбольное поле  
Беговые дорожки  
Баскетбольная площадка  
Единая полоса препятствий, состоящая из следующих элементов: лабиринт, лестница, ходы сообщения

*Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет*

Помещение для самостоятельной работы  
Мебель  
Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечения доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета  
Kaspersky Anti-Virus;  
MS Office

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

#### ***Основная литература:***

1. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний : учеб. пособие [для учащихся ст. кл. общеобразоват. школы] / В. П. Лукьяненко. - М. : Сов. спорт, 2007. - 227 с. - Библиогр.: с. 222-225 (67 назв.). - ISBN 978-5-9718-0230-3 [Гриф МО]

2. Кузнецов В. С. Прикладная физическая подготовка. 10-11 классы : учебно-методическое пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 183 с. : ил. - (Основы безопасности жизнедеятельности). - ISBN 5-305-00033-5

3. [Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер \[и др.\]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — \(Профессиональное образование\). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт \[сайт\]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433532> \(дата обращения: 15.11.2019\).](#)

4. [Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — \(Профессиональное образование\). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт \[сайт\]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437146> \(дата обращения: 15.11.2019\).](#)

5. [Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — \(Профессиональное образование\). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт \[сайт\]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/439006> \(дата обращения: 15.11.2019\).](#)

#### ***Дополнительная литература:***

6. [Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под](#)

научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429447> (дата обращения: 18.11.2019).

7. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/442509> (дата обращения: 15.11.2019).

8. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429816> (дата обращения: 15.11.2019).

9. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/446812> (дата обращения: 15.11.2019).

***Интернет - ресурсы:***

Академик. Словари и энциклопедии. <http://dic.academic.ru/>

Большая советская энциклопедия. <http://bse.sci-lib.com>

Books Gid. Электронная библиотека. <http://www.booksgid.com>

Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов. <http://globalteka.ru/index.html>

Единое окно доступа к образовательным ресурсам. <http://window.edu.ru>

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

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

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>личностных:</b> – 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; 8 – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;</li> <li>• <b>метапредметных:</b> – 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;</li> </ul>	<p>Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, контрольные нормативы.</p> <p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.</p> <p>Диф.зачет.</p>

<p>• <b>предметных:</b> – 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).</p>	
---	--

## Контрольные нормативы по разделам программы

### Нормативные требования по баскетболу

№	Тесты	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Передача мяча в стену (кол-во раз, 30 секунд, расстояние от стены - 3 м)	28	25	21	26	23	19
2.	Ведение мяча с изменением направления движения (кол-во ошибок)	0	1	2	1	2	3
3.	Бросок мяча с места под кольцом (кол-во попаданий из 5 бросков)	5	4	3	4	3	2

### Нормативные требования по ОФП

№	Тесты	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек)	28	25	21	26	23	19
2.	Подтягивания (юноши). Отжимания (девушки). (кол-во раз)	10	8	6	15	12	10
3.	Прыжки через гимнастическую скакалку (кол-во раз за 30 сек)	65	60	50	75	70	60
4.	Наклон на гимнастической скамье (см)	10	7	5	15	12	10

### Нормативные требования по легкой атлетике

№	Тесты	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег 4*9 м (сек)	10,2	10,5	10,8	10,6	10,9	11,3

2.	Прыжок в длину с места (см)	195	175	155	180	165	145
3.	6' бег (м)	1400	1100	<1000	1200	1000	<900

#### Нормативные требования по волейболу

№	Тесты	юноши и девушки		
		5	4	3
1.	Передача сверху двумя руками над собой (кол-во раз, оценивается техника)	10 и >	8	6
2.	Передача снизу двумя руками над собой (кол-во раз, оценивается техника)	10 и >	8	6
3.	Нижняя прямая подача, через волейбольную сетку (из 5 подач, в пределы противоположной площадки)	4	3	2

#### Нормативные требования по лыжной подготовке

№	Тесты	юноши и девушки		
		5	4	3
1.	Прохождение дистанции 2 км	Без учета времени		

## **5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ И ИНВАЛИДОВ**

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.