

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Мурманский арктический государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

---

**программы подготовки специалистов среднего звена  
09.02.07 Информационные системы и программирование**

---

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор Колледжа ФГБОУ ВО «МАГУ»



/ Козлова Н.В./  
Ф.И.О.

Мурманск  
2022

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
  
1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
  
2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
  
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
  
4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ И  
ИНВАЛИДОВ

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью Программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППСЗ), в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 «Информационные системы и программирование» (базовая подготовка).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

Программой предусмотрены вводные лекционные занятия. Все остальные, предусмотренные программой теоретические сведения, сообщаются в ходе проведения практических занятий.

### ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны формироваться общие компетенции (ОК):

Формулировка ПК, ОК	Знать	Уметь
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;	- основы здорового образа жизни - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;	- организовывать работу коллектива и команды; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей	- средства профилактики перенапряжения	

среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;		
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;		

#### 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося **160** часа, в том числе:  
 обязательная аудиторная работа обучающегося **148** часов;  
 самостоятельная работа обучающегося **12** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Количество часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	174
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	160
В том числе	
Теоретическое обучение	2
Практические занятия	158
Самостоятельная работа обучающегося	-
Промежуточная аттестация в форме зачета	14

### 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.	Раздел 1. Основы физической культуры	4	6	-	10	2
2.	Раздел 2. Легкая атлетика	-	20	-	20	2
3.	Раздел 3. Баскетбол	-	22	-	22	2
4.	Раздел 4. Волейбол	-	22	-	22	2
5.	Раздел 5. Лыжная подготовка	-	24	-	24	2
6.	Раздел 6. Гандбол	-	24	-	24	2
7.	Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4	22	-	26	-
	<b>ИТОГО</b>	<b>8</b>	<b>140</b>	<b>-</b>	<b>118</b>	<b>12</b>



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся
1	2
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>	
<b>Теория и практика физической культуры</b>	
<p><b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры.</p> <p>Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.</p> <p>Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Тематика рефератов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.</li> <li>- Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</li> <li>- Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе)</li> </ul> <p><b>Практическая работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием</li> </ul>

	<p>дозировки).</p> <p>- Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно- тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).</p>
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b>	<b>Практические занятия</b>
	<b>Содержание</b>
	<p>Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</p> <p>Обучение техники прыжка в длину с места.</p> <p>Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</p> <p>Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</p> <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).</p> <p>Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП.</p> <p>Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.</p>
<b>Тема 2.2. Бег на средние</b>	<b>Содержание</b>
	<p><b>Самостоятельная работа</b> Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места.</p> <p>Совершенствование техники выполнения специальных упражнений Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.</p> <p>Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Закрепление практики судейства..</p>

<b>дистанции.</b>	<p>Овладение техникой бега на средние дистанции.  Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП.  Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b>  Совершенствование техники бега на средние дистанции  Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.</p>
<b>Тема 2.3. Бег на длинные дистанции.</b>	<p><b>Содержание</b>  Совершенствовать технику бега по дистанции.  Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.</p> <p><b>Практическая работа</b>  Совершенствовать технику бега по дистанции.  технику старта, стартового разбега, финиширования.</p>
<b>Тема 2.4. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	<p><b>Содержание</b>  Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.  Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».  Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.  Совершенствование техники бега на короткие дистанции.  Совершенствование техники бега на средние дистанции.  Совершенствование техники бега на длинные дистанции.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b>  Составление комплексов упражнений.  Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.</p>
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	
<b>Тема 3.1. Техника</b>	<b>Содержание</b>



<b>выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.
	<b>Самостоятельная работа</b>
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b>	<b>Содержание</b>
	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.
	Развитие логического мышления в баскетболе.
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».
	<b>Содержание</b>
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.
	<b>Самостоятельная работа</b>
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>
	Совершенствовать технику владения мячом.
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.

	<b>Практическая работа</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.
<b>Раздел 4. Волейбол</b>	
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание</b>
	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.
	<b>Самостоятельная работа</b>
	Закрепление техники владения техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Содержание</b>
	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.
	<b>Самостоятельная работа</b>
	Закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.
<b>Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.</b>	<b>Содержание</b>
	Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.
	<b>Самостоятельная работа</b>
	Выполнение технических элементов в учебной игре.
	<b>Содержание</b>

<b>Тема 4.4.</b> <b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.
	<b>Практическая работа</b>
	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>	
<b>Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».</b>	<b>Содержание</b>
	Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.
	<b>Самостоятельная работа</b>
<b>Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».</b>	Закрепление технике лыжных ходов на учебном круге, закрепление технике подъема и спусков.
	<b>Содержание</b>
	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.
	<b>Самостоятельная работа</b>
	Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. Воспитание выносливости.
<b>Тема 5.3. Техника</b>	<b>Содержание</b>

<p><b>поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.</b></p>	<p>Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.</p>
	<p><b>Практическая работа</b></p>
	<p>Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.</p>
<p><b>Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.</b></p>	<p><b>Содержание</b></p>
	<p>Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.</p>
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км). Совершенствование техники спуска и подъема. Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.</p>
<p><b>Раздел 6. Гандбол</b></p>	
	<p><b>Содержание</b></p>

<p><b>Тема 6.1. Техника владения мячом на месте. Техника владения мячом в движении. Стойка вратаря, удары по воротам Тактика игры в гандбол. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам</b></p>	<p>Обучение технике передачи и ловли гандбольного мяча на месте. Обучение технике броскам мяча по воротам с места. Обучение правилам игры в гандбол. Обучение жестам судей. Обучение технике ведения гандбольного мяча в движении. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Воспитание морально-волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента Обучение технике перемещения гандболиста. Закрепление техники передачи и ловли мяча в движении. Обучение броску мяча по воротам с места. Обучение технике ведения мяча с изменением направления. Ознакомление с правилами игры в гандбол Сдача контрольных нормативов: броски мяча по воротам с места, игра вратаря. Выполнение сочетания технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры. Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча.</p>
	<p><b>Самостоятельная работа</b> Закрепление техническим элементам в гандболе <b>Практическая работа</b> Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнения на ловкость, быстроту и координации</p>
<p><b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b></p>	
	<p><b>Содержание</b></p>

Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.

Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.

Анализ  
профессиограммы.

Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.

Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.

Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.

### **Практическая работа**

Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время

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

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение**

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, мастерские и лаборатории, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации.

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

##### **Основная литература:**

1. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник для студ. вузов, изуч. дисцип. "Физ. культура" / В. И. Ильинич. - М. : Гардарики, 2007. - 366 с. : ил. - (Disciplinae). - ISBN 5-8297-0244-4 [Гриф МО]
2. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студ. вузов / Г. С. Туманян. - М. : Академия, 2006. - 332, [3] с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-2212-7
3. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры : [учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 032101 "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)"] / Т. П. Бегидова. - М. : Физкультура и спорт, 2007. - 189, [1] с. - Библиогр.: с. 185-190 (66 назв.). - ISBN 978-5-278-00846-0 [Гриф]
4. 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://urait.ru/bcode/433532>.
5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>.
6. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>.

##### **Дополнительная литература:**

7. Теория и организация адаптивной физической культуры : в 2 т. : учеб. пособие для вузов. Т. 2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под общ. ред. С. П. Евсеева . - М. : Сов. спорт,

2005. - 448 с. : ил. - ISBN 5-9718-0092-2 [Гриф]
8. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / под ред. Л. В. Шапковой. - М. : Сов. спорт, 2004. - 464 с. : ил. - ISBN 5-85009-914-X[Гриф ГК РФ]
  9. Твой олимпийский учебник : учеб. пособие для учреждений образования России / Олимпийский ком. России ; [ В. С. Родиченко и др.]. - 19-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и Спорт, 2008. - 144 с. : фот. - ISBN 978-5-278-00868-2[Гриф]
  10. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/458712>.
  11. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Н.В. Чертов ; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012. – 118 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>. – Библиогр.: с. 112. – ISBN 978-5-9275-0896-9. – Текст : электронный.
  12. Герасимов, К.А. Физическая культура: баскетбол : [16+] / К.А. Герасимов, В.М. Климов, М.А. Гусева ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 51 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576215>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3332-4. – Текст : электронный.
  13. Затолокина, Г.В. Физическая культура: теннис : [16+] / Г.В. Затолокина, Н.Н. Чеснокова ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 56 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576792>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3583-0. – Текст : электронный.
  14. Гусева, М.А. Физическая культура: волейбол : [16+] / М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3932-6. – Текст : электронный.
  15. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — 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://urait.ru/bcode/429447>.

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения,</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
---	--



<b>усвоенные знания)</b>	
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>- организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul>	<p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.</p>
<b>Знания:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> <li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта. Оценка выполнения практического комплексы глагодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.</p>

## **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).

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физич еские способ ности	Контрол ьное упражне ние (тест)	Возр аст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоро стные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Коорд инацио нные	Челночны й бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоро стно- силов ые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Вынос ливост ь	6- минутны й бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкос ть	Наклон вперед из положени я стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силов ые	Подтягив ание: на высокой переклад ине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой переклад ине из виса лежа, количество раз (девушки )	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 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

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора 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 3×10 м (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:	до 9	до 8	до 7,5
– утренней гимнастики			
– производственной гимнастики			
– релаксационной гимнастики (из 10 баллов)			

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатывается кафедрой физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

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

Содержание профессионального образования и условия организации обучения в ФГБОУ ВО «МАГУ» студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой (при необходимости), а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Обучение по образовательной программе среднего профессионального образования студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья осуществляется ФГБОУ ВО «МАГУ» с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких лиц.

В ФГБОУ ВО «МАГУ» созданы специальные условия для получения образования студентами (слушателями) с ограниченными возможностями здоровья.

Под специальными условиями для получения среднего профессионального образования студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких лиц, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего студентам (слушателям) необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания ФГБОУ ВО «МАГУ» и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ лицам с ограниченными возможностями здоровья.

В целях доступности получения образования студентам (слушателям) с ограниченными возможностями здоровья ФГБОУ ВО «МАГУ» обеспечивается:

- для слушателей с ограниченными возможностями здоровья по слуху услуги сурдопереводчика и обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

- для студентов (слушателей), имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения ФГБОУ ВО «МАГУ», а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Образование студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими студентами (слушателями), так и в отдельных группах. Численность лиц с ограниченными возможностями здоровья в учебной группе устанавливается до 15 человек.

С учетом особых потребностей студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья ФГБОУ ВО «МАГУ» обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

С учетом особых потребностей студентов (слушателей) с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена возможность обучения по индивидуальному плану.