

Приложение 2.22
к программе подготовки специалистов среднего
звена по специальности
53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура
индекс наименование учебной дисциплины

по специальности 53.02.08 «Музыкальное звукооператорское мастерство»
код наименование

наименование цикла: Общий гуманитарный и социально-экономический
учебный цикл
(согласно учебному плану)

Класс (курс): II, III курс

Максимальная учебная нагрузка обучающихся	292 часа
Самостоятельная работа	146 часов
Обязательная учебная нагрузка (всего)	146 часов

Промежуточная аттестация дифференцированный зачет 6 семестр

Москва, 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана с учетом:

Требований ФГОС СПО по специальности 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2014 № 997 (ред. от 03.07.2024).

Организация разработчик: Профессиональная образовательная организация автономная некоммерческая организация «Колледж культуры и спорта» (ПОО АНО ККС)

Разработчик: Ритор Лев Михайлович – преподаватель высшей квалификационной категории по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС.

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей творческой направленности ПОО АНО ККС «27» мая 2026г. протокол № СТН ПЦК 012/26

Председатель ПЦК  /Хабиев Р.Р./

«Согласовано»

Методист  /Александрова Е.А./ /

СОДЕРЖАНИЕ

	стр
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ...	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 52.03.08 Музыкальное звукооператорское мастерство

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в образовательных учреждениях среднего профессионального образования.

Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально экономический учебный цикл

ОГСЭ.05 Физическая культура.

Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Учебная дисциплина способствует формированию следующих компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

В результате освоения учебной дисциплины, обучающейся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины, обучающейся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитие человека;
- основы здорового образа жизни.

Рекомендуемые количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 292 часов,

в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 146 часов;

внеаудиторная учебная нагрузка обучающегося 146 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	292
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	146
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	146
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	146
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем дисциплины	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
3 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика		18	
Тема 1.1. Вводно-подготовительное занятие по технике безопасности (т/б) и правилам поведения (п/п) на занятиях по лёгкой атлетике.	1. Вводно-подготовительное занятие Т/Б и П/П на занятиях по легкой атлетике. Требования безопасности перед началом, во время занятий. Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Соблюдение гигиенических требований. Требования к экипировке. Кратко рассказать о порядке и организации уроков познакомить учащихся с техникой безопасности при беге, прыжках в длину и метании гранаты, ознакомить с содержанием программы на уроках в I семестре.	2	ОК 4, 6, 8
Тема 1.2. Повторение техники низкого и высокого старта. Проведение бега на выносливость в среднем темпе (дистанция 1 км.)	1. Повторение техники низкого старта. Проведение бега на выносливость в среднем темпе (дистанция 1 км.)	1	ОК 4, 6, 8
Тема 1.3. Повторение техники прыжка в длину с места.	1.Повторить специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Повторение техники прыжка в длину с места. 2.Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3.Совершенствовать элементы спортивных игр по программе средней школы. 4. Продолжить развитие выносливости — провести медленный бег до 8 мин.	1	ОК 4, 6, 8
Тема 1.4. Кроссовая подготовка 2-3 км. Повторить технику прыжка в длину с места и с разбега. Проведение контрольного упражнения (к/у) - бег на 60м.	1.Кроссовая подготовка 2-3 км. 2. Повторить технику прыжка в длину с разбега. 2. Проверить на результат бег 60 м, объявить нормы по программе. 3. Провести бег в медленном темпе до 9 мин. Проведение к/у бег на 60м.	2	ОК 4, 6, 8

Тема 1.5. Проведение круговой тренировки с элементами легкой атлетики (л/а) (к/у) - бег на 100м.	1.Проведение круговой тренировки с элементами л/а. 2.Провести специальные беговые упражнения и ускорения. 3. Повторить технику передачи эстафетной палочки в коридоре (гандикапе). 4. Проверить двигательную подготовленность по бегу на 30 м. 5. Провести бег в медленном темпе до 4 мин с двумя ускорениями по 50—60 м.	1	ОК 4, 6, 8
Тема 1.6. Обучение техники метания гранаты с разбега на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1.Обучение техники метания с разбега. 2.Провести полосу препятствий из 5—6 препятствий. 3. Закрепить технику метания гранаты. 4. Продолжить развитие выносливости— бег в медленном темпе до 8 мин. 5. Совершенствование техники прыжка в длину.	1	ОК 4, 6, 8
Тема 1.7. Повторение техники челночного бега. Повторить технику метания гранаты и провести учет на технику и результат.	1.Повторить технику метания гранаты и провести учет на технику и результат. 2. Продолжить развитие выносливости, бег в медленном темпе до 11 мин.	1	ОК 4, 6, 8
Тема 1.8 Повторение техники челночного бега (ч/б) 3x10. Разучивание комплекса упр. на координацию. Проведение круговой эстафеты с предметами.	1.Повторение техники челночного бега 3x10. 2.Разучивание комплекса упр. на координацию с элементами челночного бега. 3.Проведение подвижной игры «Третий лишний». Проведение круговой эстафеты с предметами.	1	ОК 4, 6, 8
Тема 1. 9 Совершенствование техники челночного бега. Повторение техники прыжка в длину с разбега	1.Совершенствование техники челночного бега.2. Учет техники прыжка в длину с места. 3.Повторение техники прыжка в длину с разбега.4. Проведение подвижных игр с элементами ч/б. 5.Проведение подвижной игры «Пекарь».	1	ОК 4, 6, 8
Тема 1. 10 Проведение комплекса упражнений в парах на сопротивление. Совершенствование техники челночного бега 3x10 Кроссовая подготовка с ускорением 3x50. Повторение техники прыжка в длину с разбега	1.Совершенствование техники челночного бега.2.Повторение техники прыжка с разбега.3. Кроссовая подготовка с ускорением 3x50. 4. Проведение подвижных игр с элементами ч/б. 5.Проведение подвижной игры «Два мяча».	2	ОК 4, 6, 8
Тема 1. 11-12 Проведение комплекса упражнений в парах на сопротивление.	1.Проведение комплекса упражнений в парах на сопротивление. 2	1	ОК 4, 6, 8

Учет техники челночного бега 3x10. Кроссовая подготовка с ускорением 3x50	.Совершенствование техники ч/б. 3.Кроссовая подготовка с ускорением 3x50.	2	ОК 4, 6, 8
Тема 1.13-14 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Учет техники прыжка в длину с разбега	1.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 2.Учет техники прыжка в длину с разбега. 3. Проведение круговых эстафет с предметами и элементами легкой атлетики.	2	ОК 4, 6, 8
	Самостоятельная работа студента (СРС): Разобрать технику бега на короткие дистанции по фазам Подготовка сообщения. Подготовка доклада о классификации легкой атлетики. Составление кроссворда. Правила и проведения соревнований по легкой атлетике. Подготовка доклада. Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка сообщения.	14	ОК 4, 6, 8
Раздел 2 Спортивные игры.		12	
Тема 2.1. Вводно-подготовительная занятие Техника безопасности Т/Б правила поведения П/П и правило соревнования по баскетболу	1.Вводно-подготовительная занятие Т/Б, П/П и правило соревнования по баскетболу. Требования безопасности перед началом, во время занятий. Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Соблюдение гигиенических требований. Требования к экипировке.	2	ОК 4, 6, 8
Тема 2.2. Освоение техники ведения баскетбольного мяча в различных стойках.	1.Освоение техники ведения баскетбольного мяча в различных стойках левой и правой рукой.2. Проведение подвижной игры «Центровой» с элементами ведения баскетбольного мяча.	2	ОК 4, 6, 8
Тема 2.3. Обучение техники жонглирования баскетбольным мячом, бросков и передач	1.Обучение техники жонглирования баскетбольным мячом, броскам и передачам. 2.Повторение игры «Центровой», проведение игры мини-баскетбол.	2	ОК 4, 6, 8
Тема 2. 4 Закрепление техники передач б/мяча в парах и четвёрках от груди, плеча и из-за головы. К.У. прыжок на скакалке за 1 мин	1.Закрепление техники передач б/мяча в парах и четвёрках от груди, плеча и из-за головы.2. Проведение двухсторонней игры 3x3. К.У. прыжок на скакалке за 1 мин. Проведение подвижной игры «Мяч капитану».	2	ОК 4, 6, 8

Тема 2. 5 Совершенствование техники ведения б/мяча. Обучение тех броска по кольцу	1.Совершенствование техники ведения б/мяча. 2.Обучение тех броска по кольцу. 3.Проведение подвижной игры с элементами броска по кольцу.4. Проведение подвижных игр с использованием элементов баскетбола.	2	ОК 4, 6, 8
Тема 2. 6 Учёт техники ведения и передачи б/мяча. Совершенствование тех броска по кольцу	1.Учёт техники ведения и передачи б/мяча. Совершенствование тех броска. 2.Проведение подвижной игры с элементами баскетбола.	2	ОК 4, 6, 8
	Самостоятельная работа студента (СРС) Изучить правила игры в баскетбол. Подготовка презентации. Занятия в кружках и секциях. Подготовка к практическим занятиям. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Оформление таблиц и схем.	16	ОК 4, 6, 8
Итого за 3 семестр:		30/30	
4 семестр			
Раздел 3 Гимнастика.		24	
Тема3.1. Вводно-подготовительное занятие по Т/Б и П/П на уроках гимнастики	1. Вводно-подготовительное занятие по Т/Б и П/П на уроках гимнастики. 2.Требования безопасности перед началом, во время занятий. Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Соблюдение гигиенических требований. 3.Требования к экипировке.	2	ОК 4, 6, 8
Тема3.2. Совершенствование строевых упражнений, обучение техники стойки на лопатках	1.Совершенствование строевых упр.2. Разучивание комплекса упр. с гимн, палкой. 3.Обучение тех стойки на лопатках. 4.Проведение эстафеты с гимнастической палкой.	2	ОК 4, 6, 8
Тема3.3. Совершенствование техники стойки на лопатках на голове и руках. Повторение техники кувырков, разучивание упр. на равновесие	1.Совершенствование техники стойки на лопатках на голове и руках.2. Повторение тех кувырков, разучивание упр. на равновесие на малом бревне (г. скамейке.). 3.Проведение подвижной игры на внимание.	2	ОК 4, 6, 8

Тема3.4. Совершенствование техники кувырков (вперёд и назад). К.У. на гибкость - наклон вперёд сидя на полу	1.Совершенствование техники кувырков (вперёд и назад). 2.Преодоление полосы препятствий из 3-4 гимн. снарядов. 3.К.У на гибкость - наклон вперёд сидя на полу. 4.Комплексная релаксация.	2	ОК 4, 6, 8
Тема3.5. Комплекс упр. На формирование правильной осанки. Повторение тех на сохранение равновесия	1.Комплекс упр. на формирование правильной осанки. 2.Повторение техники на сохранение равновесия на полу и на малом бревне (скамейке). 3.Проведение подвижных игр на совершенствование равновесия.	2	ОК 4, 6, 8
Тема3.6. Совершенствование техники стоек на лопатках, на голове и руках, с выборочны учётом. К.У. - кувырки (вперёд и назад)	1.Совершенствование техники стоек на лопатках на голове и руках с выборочным учётом. 2.К.У. кувырки (вперёд и назад). 3.Проведение подвижных игр на развитие гимнастических навыков: «Придумай сам», «Мостик и кошка».	2	ОК 4, 6, 8
Тема 3.7. Повторение комплекса упр. со скакалкой. Разучивание техники упр. «мост» из исходного положения лёжа на спине. Проведение подвижных игр (п/и) с использованием скакалки. Закрепление техники лазания по канату.	1 Повторение комплекса упр. со скакалкой.2. Разучивание техники упр. «мост» из исходного положения лёжа на спине. 3.Проведение подвижных игр (п/и) с использованием скакалки. 4.Закрепление техники лазания по канату.	2	ОК 4, 6, 8
Тема 3.8. Повторение техники упоров, хватов и висов на перекладине Повторение техники лазания по канату	1.Повторение техники упоров, хватов и висов на перекладине. 2.Проведение круговой тренировки с лазанием по шведской лестнице. 3.Проведение подвижной игры на внимание.	2	ОК 4, 6, 8
Тема 3.9.Учёт техники лазания по канату. Проверить знание висов, хватов и упоров.	1.Учёт тех лазания по канату. 2.Знание висов и хватов. 3.Проведение силовых упр. с гимн. палкой, совершенствуя различные хваты. 4.Проведение подвижной игры «Гимнастический марафон».	2	ОК 4, 6, 8
Тема 3.10. Учёт техники выполнения упр. «мост» и стоек.	1.Учёт техники выполнения моста и стоек на лопатках и на голове и руках. 2.Проведение подвижных игр на внимание.	2	ОК 4, 6, 8
Тема 3.11-12. Совершенствование акробатических элементов. Проведение круговой тренировки с акробатическими и гимнастическими	1.Совершенствование акробатических элементов. 2.Проведение круговой тренировки с акробатическими и гимнастическими элементами.	4	ОК 4, 6, 8

элементами. Зачет			
	<p>Самостоятельная работа студента (СРС)</p> <p>Подготовка доклада на тему «Влияние упражнений атлетической гимнастики на организм занимающихся».</p> <p>Составить комплекс упражнений атлетической гимнастики и строевой подготовки. Систематическая проработка учебной, справочной и научной литературы. Занятия в кружках и секциях. Подготовка к практическим занятиям. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование профессиональных и военно-прикладных двигательных действий. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки.</p>	22	ОК 4, 6, 8
Раздел 4 Лыжная подготовка		20	
Тема 4.1. Вводно-подготовительное занятие по Т/Б и П/П на занятиях по лыжной подготовке	<p>1. Вводно-подготовительное занятие по Т/Б и П/П на занятиях по лыжной подготовке. 2. Повторение правил оказания первой помощи при обморожении. 3. Требования безопасности перед началом, во время занятий. 4. Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий. 5. Соблюдение гигиенических требований. 6. Требования к экипировке. 7. Кратко рассказать о порядке и организации уроков, ознакомить с содержанием программы на уроках в 2 семестре.</p>	2	ОК 4, 6, 8
Тема 4.2. Повторение строевых упражнений на месте, в шеренге и колонне.	<p>1. Повторение строевых упражнений на месте в шеренге и колонне. 2. Проведение подвижной игры, используя элементы строевой подготовки.</p>	2	ОК 4, 6, 8
Тема 4.3-4. Разучивание техники попеременного двушажного хода (движение ног, вынос и постановка палок)	<p>1. Разучивание тех попеременного двушажного хода (движение ног, вынос и постановка палок). 2. Проведение подвижной игры «По следам».</p>	2	ОК 4, 6, 8
Тема 4.5-6 Закрепление строевых упражнений и техники попеременного двушажного хода.	<p>1. Закрепление техники попеременного двушажного хода. 2. Разучивание техники одновременного одношажного и</p>		ОК 4, 6, 8

Разучивание техники одновременного одношажного и бесшажного хода.	бесшажного хода.3. Проведение подвижной игры «Гонка на лыжах в парах».	2	
Тема4.7-8 Совершенствование строевых упражнений. Закрепление попеременных и одновременных лыжных ходов. Повторение техники спусков и подъёмов	1.Совершенствование строевых упражнений. 2.Закрепление попеременных и одновременных лыжных ходов. 3.Повторение техники спусков и подъёмов. 4.Проведение подвижной игры, используя элементы строевой подготовке.	2	ОК 4, 6, 8
Тема4.9-10 Учёт техники строевых упражнений на месте. Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов. Повторение техники спусков и подъёмов	1.Учёт техники строевых упр. на месте.2. Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов. 3.Повторение техники спусков и подъёмов. 4.Проведение лыжной эстафеты.	2	ОК 4, 6, 8
Тема4.11-12 Закрепление тех спусков и подъёмов разучивание тех торможения плугом. Прохождение различными ходами дистанции от 3 до 4 км.	1.Закрепление техники спусков и подъёмов. 2.Разучивание техники торможения плугом. 3. Прохождение различными ходами дистанции от 3 до 4 км по пересеченной местности.	2	ОК 4, 6, 8
Тема4.13-14. Совершенствование техники лыжных ходов. Учёт техники спусков и подъёмов. Ознакомление с техникой конькового лыжного хода	1.Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов.2. Учёт техники спусков и подъёмов. 3.Ознакомление с техникой конькового хода. 4.Проведение подвижных игр с использованием спусков и подъёмов.	2	ОК 4, 6, 8
Тема4.15-16 Разучивание тех поворота полуплугом на не большом склоне. Закрепление тех торможения плугом. Контрольный забег на один 1 километр.	1. Разучивание поворота полу плугом на не большом склоне. 2. Закрепление торможения плугом используя не большой уклон. 3 Контрольный забег на один 1 километр с интервалом на старте в15 секунд.	2	ОК 4, 6, 8
Тема4.17-18 Совершенствование техники приобретённых лыжных навыков. Учёт техники спуска с поворотом полуплугом. Зачет.	1.Совершенствование приобретённых навыков по лыжной подготовке. 2. Учёт техники спуска с поворотом полуплугом в лево и в право.3. Проведение подвижных и линейных эстафет.	2	ОК 4, 6, 8

	Самостоятельная работа студента (СРС) Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств. Самостоятельная работа над оздоровительной программой (для обучающихся специальной медицинской группы). Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки. Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки. Занятия в кружках и секциях. Подготовка к практическим занятиям.	22	ОК 4, 6, 8
Итого за 4 семестр:		44/44	
5 семестр			
Раздел 5. Спортивные игры		12	
Тема5.1-2 Повторение правил соревнований. Т/Б на занятиях по волейболу. Работа с мячом индивидуально и в парах. Разучивание техники приема и передачи волейбольного мяча (в\мяча).	1.Повторение основных правил соревнований.2.Повторение Т/Б на занятиях по волейболу. 3.Повторить правила оказания первой помощи при ушибах и вывихах. 4. Работа с мячом индивидуально и в парах . 5.Разучивание техники приема и передачи. (Жонглирование на ладонной и тыльной стороне кисти)	2	ОК 4, 6, 8
Тема5.3-4 Закрепление техники жонглирования мяча на ладонной и тыльной стороне кисти. Освоение техники приема и передачи в \ мяча .	1.Закрепление техники жонглирования мяча на ладонной и тыльной стороне кисти. 2.Освоение техники приема и передачи в\ мяча с верху в парах.3. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2	ОК 4, 6, 8
Тема5.5-6 Повторение пройденного материала Разучивание техники приёмов мяча снизу в парах. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1.Повторение пройденного материала 2.Разучивание техники приёмов мяча снизу в парах. 3.Повтоение техники приема и передачи в\ мяча с верху в парах.4.Игра в волейбол по упрощенным правилам. 5. Повторение комплекса упр. с гимнастической скакалкой.	2	ОК 4, 6, 8
Тема5.7-8 Совершенствование техники приёмов	1.Совершенствование техники приёмов сверху и снизу.		ОК 4, 6, 8

сверху и снизу. Повторение техники верхней и нижней подач. Игра в волейбол по упрощенным правилам. КУ прыжок в высоту с места	2.Повторение техники верхней и нижней подач. 3.Игра в волейбол по упрощенным правилам. 4.КУ прыжок в высоту с места. 5. Провести комплекс упр. на развитие силовой подготовки.	2	
Тема5. 9-10 Закрепление техники подач. Провести учет (силовая подготовка) КУ отжимания. Ознакомление с блокированием и атакующим ударом.	1.Закрепление техники подач снизу и сверху прямых и боковых. 2.Провести учет КУ- (силовая подготовка) КУ-отжимания. 3.Ознакомление с блокированием и атакующим ударом.4. Повторение комплекса упр. с гимнастической скакалкой.	2	ОК 4, 6, 8
Тема5.11-12. Совершенствование приобретенных навыков игры в волейбол. Проведение учета технике прыжков через скакалку за 1мин.	1.Совершенствование приобретенных навыков игры в волейбол. 2. Проведение учета технике прыжков через скакалку за 1мин.	2	ОК 4, 6, 8
	Самостоятельная работа студента (СРС) Изучение правил игры в волейбол. Проработка учебной и специальной литературы. Подготовка к практическим занятиям. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждения (профилактики). Подготовка реферата. Занятия в кружках и секциях. Подготовка к практическим занятиям. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Работа с учебником специальной литературой (составление конспекта, приблизительного плана)	12	ОК 4, 6, 8
Раздел6. Лёгкая атлетика		12	
Темаб 1-2. Повторение техники бега на короткие и длинные дистанции Разбор техники передачи эстафетной палочки.	1.Повторение техники бега на короткие и длинные дистанции. 2.Повторение и тщательный разбор техники передачи эстафетной палочки.3. Знать что такое гандикап (коридор для разбега и передачи эстафетной палочки).	4	ОК 4, 6, 8
Темаб 3-4. Проведение комплекса упр. используя различные прыжки и многоскоки. Совершенствование техники передачи эстафетной	1.Проведение комплекса специальных упр. используя различные прыжки и многоскоки. 2.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. 3.Проведение	4	ОК 4, 6, 8

палочки	комплекса упр. на развитие координации движения.		
Тема6 5-6. Проведение эстафет. Повтор техники выполнения челночного бега 3x10м	1.Проведение эстафеты с этапом в 500м с учетом результатов этой дистанции. Повтор техники выполнения челночного бега 3x10м	4	ОК 4, 6, 8
	Самостоятельная работа студента (СРС) Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств. Составление комплексов упражнений. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование профессиональных и военно-прикладных двигательных действий	10	ОК 4, 6, 8
Раздел 7. Спортивные игры		4	
Тема7 1-2. Волейбол. Повторение комплекса упражнений с волейбольным мячом и с гимнастической скакалкой. Учет техники челночного бега 3x10м.	1.Повторение комплекса упражнений с в \ мячом и гимнастической скакалкой.. 2.Проведение подвижной игры «Волейбол с отжиманием» силовая подготовка. 3.Проведение учета техники челночного бега 3x10м.	2	ОК 4, 6, 8
Тема7 3-4 Совершенствование основных элементов, игры в волейбол. Учет силовой подготовки подтягивания, учет кроссовой подготовки забег на 2км. Зачет	1.Совершенствование основных элементов, а также техники и тактики игры в волейбол. 2.Учет силовой подготовки подтягивания.3.Проведение учета кроссовой подготовки забег на 2км.	2	ОК 4, 6, 8
	Самостоятельная работа студента (СРС) Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств. Выполнение комплексов ОРУ и СРУ, направленных на совершенствование техники выполнения элементов игры в волейбол и других видов физической подготовки. Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки. Повторение основных правил безопасного отдыха в летний период на открытом воздухе и	6	ОК 4, 6, 8

	у водоемов.		
Итого за 5 семестр:		28/28	
6 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика		14	
Тема 1.1. Вводно-подготовительное занятие по технике безопасности (т/б) и правилам поведения (п/п) на занятиях по лёгкой атлетике.	1. Вводно-подготовительное занятие Т/Б и П/П на занятиях по легкой атлетике. Требования безопасности перед началом, во время занятий. Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Соблюдение гигиенических требований. Требования к экипировке. Кратко рассказать о порядке и организации уроков познакомить учащихся с техникой безопасности при беге, прыжках в длину и метании гранаты, ознакомить с содержанием программы на уроках в I семестре.	1	ОК 4, 6, 8
Тема 1.2. Повторение техники низкого и высокого старта. Проведение бега на выносливость в среднем темпе (дистанция 1 км.)	1. Повторение техники низкого старта. Проведение бега на выносливость в среднем темпе (дистанция 1 км.)	1	ОК 4, 6, 8
Тема 1.3. Повторение техники прыжка в длину с места.	1.Повторить специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Повторение техники прыжка в длину с места. 2.Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3.Совершенствовать элементы спортивных игр по программе средней школы. 4. Продолжить развитие выносливости — провести медленный бег до 8 мин.	1	ОК 4, 6, 8
Тема 1.4. Кроссовая подготовка 2-3 км. Повторить технику прыжка в длину с места и с разбега. Проведение контрольного упражнения (к/у) - бег на 60м.	1.Кроссовая подготовка 2-3 км. 2. Повторить технику прыжка в длину с разбега. 2. Проверить на результат бег 60 м, объявить нормы по программе. 3. Провести бег в медленном темпе до 9 мин. Проведение к/у бег на 60м	1	ОК 4, 6, 8
Тема 1.5. Проведение круговой тренировки с элементами легкой атлетики (л/а) (к/у) - бег на 100м.	1.Проведение круговой тренировки с элементами л/а. 2.Провести специальные беговые упражнения и ускорения. 3. Повторить технику передачи эстафетной палочки в коридоре (гандикапе). 4. Проверить двигательную подготовленность по бегу на 30 м. 5. Провести бег в	1	ОК 4, 6, 8

	медленном темпе до 4 мин с двумя ускорениями по 50—60 м.		
Тема 1.6. Обучение техники метания гранаты с разбега на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1.Обучение техники метания с разбега. 2.Провести полосу препятствий из 5—6 препятствий. 3. Закрепить технику метания гранаты. 4. Продолжить развитие выносливости— бег в медленном темпе до 8 мин. 5. Совершенствование техники прыжка в длину.	1	ОК 4, 6, 8
Тема 1.7. Повторение техники челночного бега. Повторить технику метания гранаты и провести учет на технику и результат.	1.Повторить технику метания гранаты и провести учет на технику и результат. 2. Продолжить развитие выносливости, бег в медленном темпе до 11 мин.	1	ОК 4, 6, 8
Тема 1.8 Повторение техники челночного бега (ч/б) 3x10. Разучивание комплекса упр. на координацию. Проведение круговой эстафеты с предметами.	1.Повторение техники челночного бега 3x10. 2.Разучивание комплекса упр. на координацию с элементами челночного бега. 3.Проведение подвижной игры «Третий лишний». Проведение круговой эстафеты с предметами.	1	ОК 4, 6, 8
Тема 1. 9 Совершенствование техники челночного бега. Повторение техники прыжка в длину с разбега	1.Совершенствование техники челночного бега.2. Учет техники прыжка в длину с места. 3.Повторение техники прыжка в длину с разбега.4. Проведение подвижных игр с элементами ч/б. 5.Проведение подвижной игры «Пекарь».	1	ОК 4, 6, 8
Тема 1. 10 Проведение комплекса упражнений в парах на сопротивление. Совершенствование техники челночного бега 3x10 Кроссовая подготовка с ускорением 3x50. Повторение техники прыжка в длину с разбега	1.Совершенствование техники челночного бега.2.Повторение техники прыжка с разбега.3. Кроссовая подготовка с ускорением 3x50. 4. Проведение подвижных игр с элементами ч/б. 5.Проведение подвижной игры «Два мяча».	1	ОК 4, 6, 8
Тема 1. 11-12 Проведение комплекса упражнений в парах на сопротивление. Учет техники челночного бега 3x10. Кроссовая подготовка с ускорением 3x50	1.Проведение комплекса упражнений в парах на сопротивление. 2.Совершенствование техники ч/б. 3.Кроссовая подготовка с ускорением 3x50.	2	ОК 4, 6, 8
Тема 1.13-14 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Учет техники прыжка в длину с разбега	1.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 2.Учет техники прыжка в длину с разбега. 3. Проведение круговых эстафет с предметами и элементами легкой атлетики.	2	ОК 4, 6, 8
	Самостоятельная работа студента (СРС) Разобрать технику бега на короткие дистанции по фазам. Подготовка сообщения. Подготовка доклада о классификации легкой	14	ОК 4, 6, 8

	атлетики. Составление кроссворда. Правила и проведения соревнований по легкой атлетике. Подготовка доклада. Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка сообщения.		
Раздел 2 Спортивные игры.		12	
Тема 2.1. Вводно-подготовительная занятие Техника безопасности Т/Б правила поведения П/П и правило соревнования по баскетболу	1.Вводно-подготовительная занятие Т/Б, П/П и правило соревнования по баскетболу. Требования безопасности перед началом, во время занятий. Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Соблюдение гигиенических требований. Требования к экипировке.	2	ОК 4, 6, 8
Тема 2.2. Освоение техники ведения баскетбольного мяча в различных стойках.	1.Освоение техники ведения баскетбольного мяча в различных стойках левой и правой рукой.2. Проведение подвижной игры «Центровой» с элементами ведения баскетбольного мяча.	2	ОК 4, 6, 8
Тема 2.3. Обучение техники жонглирования баскетбольным мячом, бросков и передач	1.Обучение техники жонглирования баскетбольным мячом, броскам и передачам. 2.Повторение игры «Центровой», проведение игры мини-баскетбол.	2	ОК 4, 6, 8
Тема 2. 4 Закрепление техники передач б/мяча в парах и четвёрках от груди, плеча и из-за головы. К.У. прыжок на скакалке за 1 мин	1.Закрепление техники передач б/мяча в парах и четвёрках от груди, плеча и из-за головы.2. Проведение двухсторонней игры 3х3. К.У. прыжок на скакалке за 1 мин. Проведение подвижной игры «Мяч капитану».	2	ОК 4, 6, 8
Тема 2. 5 Совершенствование техники ведения б/мяча. Обучение тех броска по кольцу	1.Совершенствование техники ведения б/мяча. 2.Обучение тех броска по кольцу. 3.Проведение подвижной игры с элементами броска по кольцу.4. Проведение подвижных игр с использованием элементов баскетбола.	2	ОК 4, 6, 8
Тема 2. 6 Учёт техники ведения и передачи б/мяча. Совершенствование тех броска по кольцу	1.Учёт техники ведения и передачи б/мяча. Совершенствование тех броска. 2.Проведение подвижной игры с элементами баскетбола.	2	ОК 4, 6, 8
	Самостоятельная работа студента (СРС) Изучить правила игры в баскетбол. Подготовка презентации. Занятия в кружках и секциях. Подготовка к практическим занятиям. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Оформление таблиц и схем.	14	ОК 4, 6, 8
Раздел 3 Гимнастика.		18	
Тема3.1. Вводно-подготовительное занятие по Т/Б и П/П на уроках гимнастики	1. Вводно-подготовительное занятие по Т/Б и П/П на уроках гимнастики. 2.Требования безопасности перед началом, во время занятий.	1	ОК 4, 6, 8

	Требование безопасности в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Соблюдение гигиенических требований. 3.Требования к экипировке.		
Тема3.2. Совершенствование строевых упражнений, обучение техники стойки на лопатках	1.Совершенствование строевых упр.2. Разучивание комплекса упр. с гимн, палкой. 3.Обучение тех стойки на лопатках. 4.Проведение эстафеты с гимнастической палкой.	2	ОК 4, 6, 8
Тема3.3. Совершенствование техники стойки на лопатках на голове и руках. Повторение техники кувырков, разучивание упр. на равновесие	1.Совершенствование техники стойки на лопатках на голове и руках.2. Повторение тех кувырков, разучивание упр. на равновесие на малом бревне (г. скамейке.). 3.Проведение подвижной игры на внимание.	2	ОК 4, 6, 8
Тема3.4. Совершенствование техники кувырков (вперёд и назад). К.У. на гибкость - наклон вперёд сидя на полу	1.Совершенствование техники кувырков (вперёд и назад). 2.Преодоление полосы препятствий из 3-4 гимн. снарядов. 3.К.У на гибкость - наклон вперёд сидя на полу. 4.Комплексная релаксация.	2	ОК 4, 6, 8
Тема3.5. Комплекс упр. На формирование правильной осанки. Повторение тех на сохранение равновесия	1.Комплекс упр. на формирование правильной осанки. 2.Повторение техники на сохранение равновесия на полу и на малом бревне (скамейке). 3.Проведение подвижных игр на совершенствование равновесия.	2	ОК 4, 6, 8
Тема3.6. Совершенствование техники стоек на лопатках, на голове и руках, с выборочны учётом. К.У. - кувырки (вперёд и назад)	1.Совершенствование техники стоек на лопатках на голове и руках с выборочным учётом. 2.К.У. кувырки (вперёд и назад). 3.Проведение подвижных игр на развитие гимнастических навыков: «Придумай сам», «Мостик и кошка».	2	ОК 4, 6, 8
Тема 3.7. Повторение комплекса упр. со скакалкой. Разучивание техники упр. «мост» из исходного положения лёжа на спине. Проведение подвижных игр (п/и) с использованием скакалки. Закрепление техники лазания по канату.	1 Повторение комплекса упр. со скакалкой.2. Разучивание техники упр. «мост» из исходного положения лёжа на спине. 3.Проведение подвижных игр (п/и) с использованием скакалки. 4.Закрепление техники лазания по канату.	1	ОК 4, 6, 8
Тема 3.8. Повторение техники упоров, хватов и висов на перекладине Повторение техники лазания по канату	1.Повторение техники упоров, хватов и висов на перекладине. 2.Проведение круговой тренировки с лазанием по шведской лестнице. 3.Проведение подвижной игры на внимание.	1	ОК 4, 6, 8
Тема 3.9.Учёт техники лазания по канату. Проверить знание висов, хватов и упоров.	1.Учёт тех лазания по канату. 2.Знание висов и хватов. 3.Проведение силовых упр. с гимн. палкой, совершенствуя различные хваты. 4.Проведение подвижной игры «Гимнастический марафон».	2	ОК 4, 6, 8

Тема 3.10. Учёт техники выполнения упр. «мост» и стоек.	1.Учёт техники выполнения моста и стоек на лопатках и на голове и руках. 2.Проведение подвижных игр на внимание.	1	ОК 4, 6, 8
Тема 3.11-12. Совершенствование акробатических элементов. Проведение круговой тренировки с акробатическими и гимнастическими элементами. Дифференцированный зачет.	1.Совершенствование акробатических элементов. 2.Проведение круговой тренировки с акробатическими и гимнастическими элементами.	2	ОК 4, 6, 8
	Самостоятельная работа студента (СРС) Подготовка доклада на тему: «Влияние упражнений атлетической гимнастики на организм занимающихся». Составить комплекс упражнений атлетической гимнастики и строевой подготовки. Систематическая проработка учебной, справочной и научной литературы. Занятия в кружках и секциях. Подготовка к практическим занятиям. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование профессиональных и военно-прикладных двигательных действий. Выполнение комплексов ОРУ, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки.	16	ОК 4, 6, 8
Итого за 6 семестр:		44/44	
Итого за курс обучения:		288/146/146	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия **спортивного комплекса**, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Спортивный зал:

Специальное напольное покрытие, медицинболы, мячи, гири, козлы, скамейки гимнастические, козлы, маты, шведская стенка и т.д.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Скамейки для зрителей

Футбольное поле

Площадка для баскетбола и волейбола

Разметка для бега на различные дистанции

- полоса препятствий

Разметка:

-для прыжков в длину

-метания мяча

Стрелковый тир, оснащение: Электронный тир:многофункциональный комплекс преподавателя (стол, стул, компьютер, проектор, доска, экран), Мелкокалиберная винтовка «Байкал» лазерная, автомат АК учебный лазерный, пистолет СМ.030 учебный лазерный, пистолет учебный лазерный ПМ, автомат разборный учебный АК 112, комплект лицензионного программного обеспечения электронного тира.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2026. — 214 с. — ISBN 978-5-406-15281-2. — URL: <https://book.ru/book/959228> (дата обращения: 22.02.2026). — Текст: электронный.

2. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / Р. И. Айзман, Ю. С. Филиппова, О. Я. Бойко [и др.]; под ред. Р. И. Айзмана, Ю. С. Филипповой. — Москва: КноРус, 2025. — 341 с. — ISBN 978-5-406-14328-5. — URL: <https://book.ru/book/956993> (дата обращения: 22.02.2026). — Текст: электронный.

3. Кузнецов, В. С. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558> (дата обращения: 22.02.2026). — Текст: электронный.

4. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024.— 122 с.— Режим доступа: <https://ipr-smart.ru/138338>. — IPR SMART, по паролю

5. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие / И. П. Зайцева. — 2-е изд. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 206 с. — ISBN 978-5-4497-3410-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142108.html> (дата обращения: 22.02.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/142108>

6. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие / И. П. Зайцева. — 2-е изд. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 168 с. — ISBN 978-5-4497-3409-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142109.html> (дата обращения: 22.02.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/142109>

7. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов III курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2022. — 259 с. — ISBN 978-5-4488-1471-6, 978-5-4497-1477-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116763.html> (дата обращения: 22.02.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/116763>

8. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 152 с. — ISBN 978-5-4497-3628-4. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142818.html> (дата обращения: 22.02.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

9. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы в непрофильных вузах: учебно-методическое пособие / О. В. Антипов, Е. Ю. Суханова, Л. А. Нюрксне, Ю. Л. Першин. — Москва: Академия Принт, 2024. — 116 с. — ISBN 978-5-6053186-1-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/153397.html> (дата обращения: 22.02.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительные источники:

1. Виленский, М. Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL: <https://book.ru/book/942846> (дата обращения: 22.02.2026). — Текст: электронный.

2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 22.02.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО ПроФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 22.02.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Ишмухаметов, М. Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура» / М. Г. Ишмухаметов. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014. — 193 с. — ISBN 978-5-85218-711-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/32246.html> (дата обращения: 22.02.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Ганиева, Г. Р. Мы за здоровый образ жизни: методическое пособие по формированию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников / Г. Р. Ганиева, Л. Р. Абдульменова. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017. — 32 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/73542.html> (дата обращения: 22.02.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/73542>

Интернет-ресурсы

1. Министерство образования и науки Российской Федерации (<http://минобрнауки.рф/>);
2. Федеральный портал "Российское образование" (<http://www.edu.ru/>);
3. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (<http://window.edu.ru/>);
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>);
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru/>);

6. Безопасность в техносфере: Всероссийский научно-методический и информационный журнал [Электронный ресурс]. URL: <http://www.magbvt.ru>.

Официальный сайт МЧС РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.mchs.gov.ru>.

№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	Электронная библиотека учебной литературы, предоставляющая доступ к учебникам, пособиям, монографиям, научным журналам и другому электронному контенту	https://www.iprbookshop.ru/
	Электронно-библиотечная система «BOOK.ru» Издательство "Кнорус"	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам	https://book.ru/
	Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»	Это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний.	https://cyberleninka.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Критерии оценивания компетенций:

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы контроля и оценивания
<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Знание и умение выполнять комплекс УГГ фронтально Знание техники и умение продемонстрировать акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; Индивидуально, нормативы с учетом результатов Знание и умение выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности Фронтально, поточно и индивидуально Умение осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; Проведение самоконтроля используя ЧСС Знание основ техники безопасности и правила поведения на занятиях различных видов спорта и туристических походов</p> <p>Устный опрос Знания основных правил спортивных игр, входящих в школьную программу</p> <p>Индивидуальный опрос Умение организовать самостоятельные занятия по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</p> <p>Индивидуально</p>
<p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Знания основы теории физической культуры и спорта</p> <p>Индивидуальный опрос</p>

Критерием освоения студентом учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и

упражнений (см. табл. 1 и 2). Общая оценка определяется как среднеарифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности (не ниже "удовлетворительно").

Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками

Уровень овладения теоретическими и методическими знаниями определяется соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже "удовлетворительно".

Общая физическая и спортивно-техническая подготовка

Студенты выполняют в каждом семестре не более 5 контрольных заданий (упражнений и тестов), включая три обязательных в каждом втором полугодии (табл. 1). Примерные контрольные задания по общей физической подготовленности представлены в приложениях 1 и 2. (Контрольные задания и таблицы их оценки по спортивно-технической подготовленности разрабатываются комиссиями физического воспитания).

Оценка выполнения контрольных заданий по общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (табл. 1).

Обязательные контрольные задания предлагаются в начале учебного года с целью выявления подготовленности при поступлении в вуз и активности проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - за прошедший учебный год, как определяющие успехи студентов.

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по табл. 2. при условии выполнения каждого из запланированных тестов (табл. 1 и приложение 1, 2) не ниже чем на одно очко.

**Таблица 1 ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
(упражнения, тесты)**

ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ *

Девушки

Направленность задания	Оценка в очках				
1. Скоростно-силовая подготовленность, бег 100 м (сек)	5	4	3	2	1
	16.0	16.3	16.8	17.3	18.6
2. Силовая подготовленность					
-поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	50	45	38	30	22
3. Общая выносливость					
- бег 2000 м (мин., сек.)	10,30	10,45	11,05	11,25	11,40

Юноши

Направленность задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Скоростно-силовая подготовленность, бег 100 м (сек)	13.4	13.9	14.2	14.6	14.9
2. Силовая подготовленность					
- подтягивание на перекладине (количество паз)	13	11	9	7	5
3. Общая выносливость					
- бег 3000 м (мин., сек.)	12.20	13.00	13.40	14.10	14.30

Таблица 2.

СРЕДНЯЯ ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Оценка контрольных заданий по общей физической, спортивно- технической и профессионально- прикладной подготовленности	Удов	Хорошо	Отлично
Средняя оценка контрольных заданий в очках	1,0	3,0	3,5

*Студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы, контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья

Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Перечень требований, контрольных заданий и их оценка в очках разрабатывается по каждому разделу с учетом профиля по специальности кафедрой физического воспитания.

Задания для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками (плавание и передвижение на лыжах) являются обязательными. Для оценки выполнения заданий могут использоваться таблицы примерной оценки упражнений (см. приложения 1, 2).

В каждом семестре студенты выполняют 2-3 задания (упражнения, теста) по данному разделу подготовки.

Итоговая аттестация студентов основной, подготовительной и специальной медицинской групп проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы. Условием к допуску аттестации студентов основной, подготовительной и специальной медицинской групп является выполнение обязательных контрольных заданий (упражнений, тестов) по общей и профессионально-прикладной физической подготовке (не ниже "удовлетворительно"), показанных в течение последнего семестра обучения. В оценке при итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы на всем периоде

обучения.

Приложение 1.

ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (упражнения, тесты) ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

ЮНОШИ

Вид задания	Оценка в очках
1. Бег на лыжах	5 км (мин., сек)
2. Плавание	50 м (мин., сек)
3. Прыжки в длину с места	(см)
4. Прыжки в длину с разбега	(см)
5. Прыжки в высоту с разбега	(см)
6. Метание гранаты 500-700 г	(м)
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	(кол-во раз)

Профессионально-прикладная подготовка

	5	4	3	2	1
1.25.00	26.30	27.00	28.30	30.00	
2.42,0	46,0	50,0	57,0	б/вр	
3.240	232	225	215	205	
4.440	415	410	390	370	
5.140	135	130	125	120	
6.36	34	32	30	27	
7.12	9	7	5	3	

Упражнения и тесты разрабатываются комиссиями физического воспитания с учетом специальностей среднего профессионального образования.

Приложение 2.

ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ*

1. Бег 100 м (юноши и девушки) - без учета времени.
2. Бег 3000 м (юноши) - без учета времени.
3. Прыжки в длину с места
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
5. Подтягивание на перекладине
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине
7. Плавание без учета времени — 50 м
8. Бег на лыжах без учета времени (2000, 3000 м).
9. Бросок мяча в баскетбольную корзину
10. Прием и передача волейбольного мяча в паре или у сены.
11. Метание гранаты

* Студенты выполняют те контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.

