



**Автономная некоммерческая организация профессиональная образовательная организация
«Колледж экономики, права и информационных технологий»
АНО ПОО «КЭПиИТ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих
для профессии

38.01.02 Продавец, контролер-кассир

Москва, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины
разработана на основе ФГОС СПО по
профессии 38.01.02

Рабочая программа дисциплины ФК 00 «Физическая культура рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК социально-экономических дисциплин. Протокол №1ё от 30 августа 2023 г.

Организация-разработчик: **Автономная некоммерческая организация профессиональная образовательная организация «Колледж экономики, права и информационных технологий»**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	5
1.1. Область применения рабочей программы.....	5
1.2. Место дисциплины в структуре ПССЗ.....	5
1.3. Цели и задачи дисциплины.....	5
1.4. Профильная составляющая (направленность) дисциплины	8
1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	8
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.	8
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	19
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура» является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 38.01.02 Продавец, контролёр-кассир.

1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС

Учебная дисциплина ФК.00 «Физическая культура» реализуется в пределах программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих, является обязательной частью ППКРС.

1.3 Цели и задачи 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.

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

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с

валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

предметных:

- сформированность устойчивого интереса к чтению как средству познания других
- 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).

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- уметь:
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Обучающийся должен уметь:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Требования к результатам освоения учебной дисциплины: 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 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 на короткие дистанции: 100 м;
 - бег на длинные дистанции: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение.

1.4. Профильная составляющая (направленность) дисциплины

Дисциплина «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

Объем образовательной программы-80 часов

Учебная нагрузка обучающегося – 40 часов, в том числе:

обязательная аудиторная нагрузка – 40 часов;
консультаций-не предусмотрено

Форма промежуточной (итоговой) аттестации – дифференцированный зачет.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы (всего)	80
всего во взаимодействии с преподавателем	40
в том числе:	
Лекций	6
<i>практические занятия</i>	34
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация (итоговый контроль) в форме <i>дифференцированный</i>	<i>зачет</i>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формирования которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры [1 Глава 4. 464-475]	Содержание учебного материала	1	ОК 03, ОК 07 ОК 08
	1. Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Социально-биологические основы физической культуры.		
	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	2	
Раздел 2. ОФП контроль			
Тема 2.1. ОФП контроль	Практические занятия		ОК 03, ОК 08
	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с обручем. Выполнение строевых упражнений: построений, перестроений. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.		

	ОРУ для мышц ног. Подтягивание на высокой перекладине. Вис на согнутых руках.		
	ОРУ для мышц рук. Прыжок в длину с места. Челночный бег. Прыжки через скакалку Поднимание опускание туловища из положения лежа.		
Раздел 3. Легкая атлетика		8	
Тема 3.1. Бег на короткие дистанции [2, часть 2, глава 5, с. 386-410]	Практические занятия		ОК 03, ОК 08
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений		
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		
	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив		
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		
	Сдача контрольного норматива в технике бега с препятствием		
Тема 3.2. Бег на длинные дистанции [2, часть 2, глава 5, с. 386-410]	Практические занятия		ОК 03, ОК 08
	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив		
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени		
	Кроссовая подготовка		
	Практические занятия		ОК 03,
	Техника бега на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.		

Тема 3.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов [2, часть 2, глава 5, с. 386-410]			ОК 08
	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов		
	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега		
	Прыжки через планку на двух ногах (результат)		
	Прыжок вверх из полного приседа, приседание на одной ноге		
Раздел 4. Волейбол		8	
Тема 4.1. Стойки и перемещения волейболиста. Специальная подготовка. Техника приёма и передачи мяча [3, Глава 2, с.136-154]	Практические занятия		ОК 03,ОК 08
	Стойки и перемещения волейболиста. Специальная подготовка. Техника приёма и передачи мяча		
	Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом.		
	Правила игры в волейбол. Схема расстановки игроков. Функции игроков		
	Совершенствование техники стоек и перемещений волейболиста		
	Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Совершенствование и выполнение специальных упражнений волейболиста.		
	Совершенствование, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча,		
	Верхние и нижние передачи мяча в движении и на месте		
Тема 4.2. Техника подачи мяча. Техника нападающего удара			ОК 03,ОК 08
	Техника подачи мяча. Техника нападающего удара		

[3, Глава 2, с.136-154]	Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Совершенствование, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста.		
	выполнение специальных упражнений волейболиста. Верхняя прямая подача.		
	Боковая прямая подача мяча.		
	Выполнение контрольных нормативов по передачам мяча.		
	Совершенствование техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара.		
	Техника нижней подачи и приёма после неё		
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.		
Тема 4.3. Техника блокирования. Техника игры в защите. Техника игры в нападении Тактика игры [3, Глава 2, с.136-154]	Практические занятия		ОК 03,ОК 08
	Техника блокирования. Техника игры в защите. Техника игры в нападении Тактика игры		
	Выполнение комплекса ОРУ . Совершенствование техники игры в защите.		
	Выполнение комплекса ОРУ с элементами подвижных игр. Совершенствование техники одиночного и группового блокирования.		
	Совершенствование техники одиночного и группового блокирования.		
	Закрепление техники подач и нападающего удара.		
	Выполнение контрольных нормативов по технике нападающего удара.		

	Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования. Участие в учебной игре.		
	Совершенствование техники игры в нападении. Закрепление техники игры в защите.		
	Учебная игра. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в защите.		
	Выполнение контрольных нормативов по технике подач, нападающего удара.		
	Участие в судействе. Участие в контрольной игре.		
Раздел 5. Лыжная подготовка		12	ОК 03, ОК 08
Тема 5.1. Техника безопасности на занятиях «Лыжной подготовке» [4, Глава 2, с.23-36]	Практические занятия		
	Техника безопасности. Использование лыжного инвентаря.		
	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки (ИОТ-019-2016). Просмотр видеоматериалов. Знакомство с лыжным инвентарем, правилами его использования. Показ и имитация лыжных ходов, стоя на месте, в движении и приемов оказания первой помощи при травмах и обморожениях.		
Тема 5.2 Совершенствование - ние лыжных ходов [4, Глава 2, с.23-36]	Содержание учебного материала		ОК 03, ОК 08
	Техника лыжных ходов		
	Совершенствование одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1 км.		
	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 5 км (юноши) 3 км (девушки) свободным стилем.		
	Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременно двухшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.		

	Прохождение дистанции 5 км.		
Тема 5.3 Спуски и подъемы [4, Глава 2, с.23-36]	Практические занятия Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение дистанции.		ОК 03,ОК 08
	Спуски и подъемы.		
	Прохождение дистанции 3,5 километров		
Раздел 6. Баскетбол		10	
Тема 6.1. Техника владения мячом. Техника бросков в корзину [3, Глава 1, с.13-135]	Практические занятия		ОК 03,ОК 08
	Правила игры в волейбол. Схема расстановки игроков. Функции игроков		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Совершенствование техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения		
	Выполнение упражнений для воспитания ловкости. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами.		
	Совершенствование техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок.		
Тема 6.2. Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину. Техника игры в нападении			ОК 03,ОК 08
	Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину. Техника игры в нападении		
	Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола.		

[3, Глава 1, с.13-135]	Совершенствование техники дальних бросков в корзину		
	Сдача контрольных нормативов по технике 2-х очковых и штрафных бросков в корзину.		
	Участие в учебной игре - баскетбол по упрощённым правилам		
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Совершенствование техники игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты).		
	Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину.		
	Участие в учебной игре. Судейство и правила игры. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей		
	Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей. Правила игры в волейбол.		
	Схема расстановки игроков. Функции игроков		
Тема 6.3. Тактика игры в нападении. Техника игры в защите [3, Глава 1, с.13-135]	Практические занятия		ОК 03, ОК 08
	Тактика игры в нападении Техника игры в защите		
	Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Совершенствование техники защитных стоек, передвижений. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.		
	Выполнение технике владения мячом и противодействий, перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Участие в учебной игре. Правила игры.		
	Совершенствование тактики нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. Участие в учебной игре по заданию.		
	Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите. Дифференцированный зачет	1	
Всего:		40	

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета:
Спортивный зал; Лыжная база.

Оборудование учебного кабинета:

- комплект учебно-наглядных пособий (карточки для ознакомления с техникой выполнения движений по: лёгкой атлетике, волейболу, гимнастике, баскетболу; карточки для развития физических качеств; лекционный материал к разделу «Основы физической и спортивной подготовки»; инструктаж по технике безопасности).

Спортивное оборудование:

Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; сетка волейбольная, баскетбольные щиты; гимнастические маты, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, большие гимнастические мячи, шведская стенка, теннисные столы и ракетки, гранаты, тренажёры, набивные мячи, секундомеры, мячи для тенниса, оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке. Лыжи, крепления, ботинки, лыжные палки.

Технические средства обучения:

- электронный учебно-методический комплекс, который включает рабочие программы, программы по факультативным дисциплинам (л/а, в/б, ОФП, гимнастике.) методические указания и рекомендации студентам, а также рекомендуемые контрольные тесты для оценки функционального состояния организма.

-ноутбук.

1.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники

1. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

2. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/506927>

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487323>

4. 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, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734>

Дополнительные источники

5. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>
6. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

Интернет-ресурсы:

7. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура»
8. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТПФК/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».
9. <http://www.chigarev.hotmail.ru> - Гандбол в России. История гандбола. Олимпийская статистика. Легенды гандбола. Чемпионат России. Судьи. Юмор.
10. <http://ball.r2.ru/> - Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд.

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий и контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, рефератов, сочинений, исследований через экспертную оценку самим преподавателем или совместно с обучающимися, зачет по предмету, экзамен.

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

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	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	Координационные	Челночный 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	Скоростно-силовые	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	Выносливость	6-минутный 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	Гибкость	Наклон вперед из положения 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	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине 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. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест — челночный бег 3´10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. 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. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3´10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5