Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА и ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ при ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ОМСКИЙ ФИЛИАЛ

Бахта Андрей Сергеевич

Подписано цифровой подписью: Бахта Андрей Сергеевич
Дата: 2022.12.17 00:39:40 +06'00'

УТВЕРЖДЕНА
Педагогическим советом
Омского филиала РАНХиГС
(в составе ППССЗ)
Протокол № 4
от « 26 » января 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(индекс, наименование дисциплины, в соответствии с учебным планом)

38.02.07 Банковское дело
(код, наименование направления подготовки (специальности)
Специалист банковского дела
(квалификация)
очная
(форма(ы) обучения

Омск, 2022 г.

Разработчик:

А. С. Антоненко – преподаватель Омского филиала РАНХиГС

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по учебной дисциплине и материалы текущего контроля успеваемости обучающихся	10
4. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"	16
5. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	17
Приложение 1. Контрольные тесты для оценки общей физической подготовленности студентов.	18
Приложение 2. Контрольные тесты для оценки специальной физической подготовленности студентов.	19

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.07 Банковское дело для получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учётом требований федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего и среднего профессионального образования и получаемой специальности среднего профессионального образования.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, входит в состав общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальности 38.02.07 Банковское дело.

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

Цель дисциплины: содействовать формированию физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной, бытовой и профессиональной деятельности.

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;

− 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.

• 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:

− 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).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы	122
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	122
контрольная работа	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) *(если предусмотрены)*		Объем часов
1	2		3
Раздел 1 Физическая культура как неотъемлемая часть здорового образа жизни			2
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Содержание учебного материала		2
	1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Упражнения, направленные на поддержания здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	
Раздел 2 Легкая атлетика			22
Тема 2.1 Обучение технике кроссового бега (бег на длинную дистанцию)	Содержание практического занятия		8
	1	Обучение технике кроссового бега: разминка с включением специальных беговых упражнений Развитие скоростной выносливости.	
	2	Бег на различных участках дистанции с различной скоростью. Совершенствование техники кроссового бега, высокого старта - 3000 м – юноши, 2000 м – девушки на время.	
Тема 2.2 Бег на среднюю дистанцию	Содержание практического занятия		8
	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции с изменением ритма и скорости. Совершенствование бега по виражу, вход в вираж, выход из виража. Бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши) на время	
Тема 2.3 Бег на короткую дистанцию	Содержание практического занятия		6
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие общей выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО. Специальные беговые упражнения. Бег 100м.	

Раздел 3 Волейбол			30
Тема 3.1 Передача мяча.	Содержание практического занятия		8
	1	Краткий исторический обзор игры. Основные принципы игры; понятие об игре, специальная подготовка, упражнения. Совершенствование передач мяча на месте, в движении, в парах, через сетку, стоя спиной к партнеру. Повторение передач мяча сверху, снизу двумя руками. Учебная игра. Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 3.2 Прием мяча снизу. Подача мяча.	Содержание практического занятия		10
	1	Совершенствование приема мяча снизу, сверху двумя руками. Закрепление нижней прямой подачи. Учебная игра.	
Тема 3.3 Верхняя прямая подача.	Содержание практического занятия		12
	1	Закрепление верхней прямой подачи. Обучение подачи в прыжке. Повторение приема и передач мяча сверху, снизу двумя руками. Учебная игра	
Раздел 4 Баскетбол			22
Тема 4.1 Броски и передачи.	Содержание практического занятия		6
	1	Основные правила игры. Совершенствование броска мяча в кольцо после ведения. Совершенствование ведения мяча с изменением скорости. Отработка ловли и передачи мяча в движении. Тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра.	
Тема 4.2 Штрафной бросок.	Содержание практического занятия		8
	1	Совершенствование штрафного броска. Отработка ведения мяча с низким отскоком. Повторение передачи мяча одной в движении. Учебная игра.	
Тема 4.3 Техника выполнения отдельных элементов баскетбола.	Содержание практического занятия		8
	1	Выполнение на оценку штрафного броска и броска в кольцо после ведения. Обучение передачи мяча в тройках, на месте и в движении.	
Раздел 5 Лыжная подготовка			20
Тема 5.1 Лыжная подготовка	Содержание практического занятия		20
	1	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	

Раздел 6 Общефизическая подготовка			12
Тема 6.1 Профессионально-прикладная подготовка .	Содержание практического занятия		6
	1	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств 3. Самостоятельное проведение студентами комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста..	
Тема 6.2 Подготовка к сдаче норм ГТО	Содержание практического занятия		6
	1	Комплексы физических. упражнений для подготовке к сдаче норм ГТО.	
Раздел 7 Спортивные игры			14
Тема 7.1 Бадминтон.	Содержание практического занятия		8
	1	Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезка справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёмы волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра	
Тема 7.2 Настольный теннис	Содержание практического занятия		4
	1.Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения:бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
Дифференцированный зачет			**2**
Всего:			**122**

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ И МАТЕРИАЛЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

3.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации

Процесс освоения дисциплины ОУП.09 «Физическая культура» контролируется преподавателем в рамках процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в процессе проведения практических занятий и индивидуальной работы обучающихся.

Контроль в процессе проведения практических занятий осуществляется в форме:

- тестирования общей физической подготовленности (Приложение 1);
- тестирования специальной физической подготовленности (Приложение 2);
- выполнение реферата, доклада.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
личностные	
− 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; −	Наблюдение и оценка выполнения практических заданий, выполнение контрольных тестов, оценка выполнения индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
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.	
метапредметные	
− 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;	Наблюдение и оценка выполнения практических заданий, выполнение контрольных тестов, оценка выполнения индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
− 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;	
предметные	
− 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;	Наблюдение и оценка выполнения практических заданий, выполнение контрольных тестов, оценка выполнения индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
− 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).	

3.2. Фонд оценочных средств текущего контроля успеваемости обучающихся

- Оценка общей и специальной физической подготовленности студентов осуществляется посредством сдачи контрольных нормативов в процессе проведения практических занятий (Приложение 1, 2).
- Внеаудиторные индивидуальные задания по дисциплине «Физическая культура» (доклад, реферат)

Подготовка реферата, доклада

Для контроля за освоением теоретических знаний по дисциплине «Физическая культура», студентами осуществляется индивидуальная подготовка рефератов и докладов на предложенные темы.

Темы рефератов, докладов (по выбору)

1. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
2. Материальные и духовные ценности физической культуры.
3. Основы рационального питания и контроль над весом тела.
4. Роль физических упражнений в режиме дня студента.
5. Влияние осанки на здоровье человека.
6. Гигиена физической культуры и спорта.
7. Виды легкой атлетики, включенные в программу Олимпийских игр. Успехи российских атлетов.
8. Движение – источник здоровья, энергии, и успешной работы.
9. Современные системы оздоровительной физической культуры.
10. Методика проведения разминки на учебно-тренировочных занятиях.
11. Лечебная физкультура в системе реабилитации и гиподинамии.
12. Сочетание массажа с активными и пассивными упражнениями на растягивание.
13. История развития легкой атлетики как вида спорта.
14. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой.
15. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека.
16. Ожирение и его последствия на различные функции человека. Методы профилактики борьбы с ожирением.
17. Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова.
18. Физическая культура как вид культуры личности в обществе.
19. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
20. Физическое развитие человека и методы его определения.
21. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента.
22. Основы и составляющие здорового образа жизни.
23. Нетрадиционные виды гимнастики: стрейчинг, калланетика, йога (характеристика, достоинства, недостатки).

24. Основные положения современного «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
25. История развития легкой атлетики как вида спорта в мире и России.
26. Виды легкой атлетики, включенные в программу Олимпийских игр. Успехи российских атлетов.
27. Правила соревнований по легкой атлетике (эстафетный бег, спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки в длину с места и с разбега).
28. История и современное развитие легкой атлетики в Омской области. Знаменитые спортсмены.
29. История развития спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон).
30. Правила соревнований по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон).
31. История и современное развитие спортивных игр в Омской области. Знаменитые спортсмены и команды.
32. История и современное развитие гимнастических видов спорта (акробатика, художественная и спортивная гимнастика, спортивная аэробика, чирлидинг) в Омской области. Знаменитые спортсмены и команды.

Требования по оформлению **реферата**:

1. компьютерный текст не более 10 страниц;
2. 14 пунктов в редакторе WORD;
3. интервал – полуторный;
4. шрифт – Times New Roman;
5. выравнивание – по ширине;
6. абзацный отступ – 1,25 см;
7. поля: верхнее – 2 см; левое – 3 см; нижнее – 2 см; правое – 1,5 см.

- принимаются только отредактированные рефераты, соответствующие вышеперечисленным требованиям;
- при написании реферата также необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы.

При написании и оформлении творческой работы можно использовать рисунки, схемы, таблицы, вырезки из журналов, в том числе и фотографии, если они отражают сущность исследования.

Требования по оформлению **доклада**:

Свободное оформление. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более чем на 10 минут.

Критерии оценок

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и оформлению реферата, доклада: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4 – основные требования к реферату, докладу выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферату, докладу. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата, доклада не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

3.3. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» осуществляется в форме дифференцированного зачёта.

Оценка	Пояснение оценок
отлично	Практическое и теоретическое содержание курса освоено полностью, необходимые практические компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.
хорошо	Практическое и теоретическое содержание курса освоено полностью, необходимые практические компетенции в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения достаточно высокое.
удовлетворительно	Практическое и теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические компетенции в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, в них имеются ошибки.
неудовлетворительно	Практическое и теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному.

4. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

Основная литература:

Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы [Текст]: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/В.И. Лях. - 7-е изд., перераб. и доп.- М.: Просвещение, 2019.- 271 с.: ил.

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489849

Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — Серия: Профессиональное образование.

Дополнительная литература:

Физическая культура. 10-11 классы [Текст]: учебник для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - 7-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 237 с.

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

Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488234

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 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/77006.html

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

Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492972 (дата обращения: 24.01.2022).

Физическая культура для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие / А. В. Токарева, Л. Б. Ефимова-Комарова, Л. В. Ярчиковская [и др.]. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ,

2016. — 140 c. — ISBN 978-5-9227-0637-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63647.html

Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура. Практикум для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 125 с. — ISBN 978-5-7410-1776-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/78782.html

Интернет-ресурсы

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации http://sport.minstm.gov.ru
2. Сайт «ФизкультУРА» https://www.fizkult-ura.ru/

5. Материально-техническая база

Материально-техническая база: спортивный зал, тренажёрный зал, лыжная база, раздевалки, душевые кабины.

Спортивное оборудование: стол для настольного тенниса, шведская стенка, перекладина, гимнастические маты, гимнастическая скамейка, стационарные баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки с сеткой, бадминтонные стойки с сеткой, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, ракетки для настольного тенниса, ракетки для бадминтона, беговая дорожка BT2860C, тренажёр «МУЛЬТИТРЕНЕР», велотренажёр магнитный, скамья для штанги, тренажёр «ГИМНАСТИСТАР», гири разновес., гриф для штанги, диски разновес. для штанги, коврики гимнастические, мячи «гимнастик».

Для занятий лыжным спортом: лыжная база с лыжехранилищем, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и тёплыми раздевалками; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.), эспандер лыжника трехрядный 3,6 м.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер;
- электронные носители с записями музыки для комплексов ритмической гимнастики.

Приложение 1

Контрольные тесты для оценки

общей физической подготовленности студентов

№	НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	**Бег 30 м. (сек.)**	**4,4**	**5,0**	**5,2**	**4,8**	**5,6**	**6,2**
2.	**Бег 100 м. (сек.)**	**14,4**	**15,0**	**15,5**	**16,5**	**17,5**	**18,0**
3.	**Бег 3000/2000 м. (мин. сек.)**	**13.40**	**14.40**	**15.40**	**11.20**	**12.20**	**12.50**
4.	**Шестиминутный бег (м.)**	**1600**	**1400**	**1100**	**1300**	**1150**	**1050**
5.	**Челночный бег 3х10 м. (сек.)**	**8,2**	**8,8**	**9,4**	**9,4**	**10,0**	**10,6**
6.	**Прыжок в длину с места (см)**	**230**	**210**	**180**	**170**	**160**	**145**
7.	**Прыжок в высоту с разбега (см.)**	**130**	**125**	**120**	**110**	**105**	**100**
8.	**Прыжки со скакалкой (раз в 1')**	**130**	**120**	**110**	**140**	**125**	**115**
9.	**Метание гранаты 500 гр.(м.)**				**18**	**16**	**12**
10.	**Метание гранаты 700 гр.(м.)**	**32**	**26**	**18**			
11.	**Подтягивание на перекладине (раз)**	**13**	**10**	**7**	**12**	**10**	**8**
12.	**Отжимания в упоре лежа (раз)**	**35**	**30**	**25**	**12**	**10**	**8**
13.	**Поднимание туловища (раз за 1')**	**50**	**40**	**30**	**40**	**35**	**30**
14.	**Поднимание ног в висе (раз)**	**10**	**8**	**5**	**9**	**7**	**4**
15.	**Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)**	**+13**	**+8**	**+6**	**+16**	**+9**	**+7**
16.	**Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (см)**	**1200**	**1100**	**1000**	**1000**	**600**	**500**

Приложение 2

Контрольные тесты и задания для оценки

специальной физической подготовленности студентов

№	НОРМАТИВЫ, КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА							
1.	**Выполнение двухшажного хода (кол-во ошибок)**	**-**	**2**	**3**	**-**	**2**	**3**
2.	**Выполнение попеременного хода (кол-во ошибок)**	**-**	**2**	**3**	**-**	**2**	**3**
3.	**Выполнение поворота (кол-во ошибок)**	**-**	**2**	**3**	**-**	**2**	**3**
4.	**Выполнение торможения (кол-во ошибок)**	**-**	**2**	**3**	**-**	**2**	**3**
5.	**Бег на лыжах 5 км/3 км (мин. сек.)**	**25.20**	**27.20**	**29.30**	**19.30**	**20.00**	**22.00**
БАСКЕТБОЛ							
6.	**Бросок мяча в кольцо с места (из 9)**	**6**	**5**	**3**	**6**	**5**	**3**
7.	**Штрафной бросок (из 10)**	**5**	**3**	**2**	**5**	**3**	**2**
8.	**Бросок мяча в кольцо с 2 шагов (из 10)**	**6**	**5**	**3**	**6**	**5**	**3**
ВОЛЕЙБОЛ							
9.	**Верхняя передача мяча над собой**	**30**	**25**	**15**	**30**	**25**	**15**
10.	**Нижняя передача мяча над собой**	**30**	**25**	**15**	**30**	**25**	**15**
11.	**Нижняя прямая/боковая подача (из 10)**	**7**	**5**	**3**	**7**	**5**	**3**
12.	**Верхняя прямая подача (из 10)**	**7**	**5**	**3**	**7**	**5**	**3**