

**Министерство образования Московской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Электростальский колледж»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 Л.А. Виноградова

« 31 » августа 2020 год



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность среднего профессионального образования

**20.02.04 Пожарная безопасность**

базовая подготовки

форма обучения очная

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	18
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	20

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения примерной программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной образовательной программы среднего общего образования в соответствии с ФГОС по всем специальностям СПО, в рамках реализации ОПОП СПО.

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

В учебном плане ОПОП СПО (ППССЗ) место учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура в составе дисциплин гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

- **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.

В результате освоения учебной дисциплины 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;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - ✓ 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 обучения специальной медицинской группы:**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**  
 максимальной учебной нагрузки обучающегося 252 часа,  
 в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 84 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>252</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	166
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>84</b>
в том числе:	
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 3 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
<b>Промежуточная аттестация</b> проводится в форме дифференцированного зачета за счет времени, отведенного на практические занятия.	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.СЭ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p><b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b></p> <p><b>Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b></p>	<p>Теоретическая часть</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Особенности организации занятий со студентами. Введение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профилактика. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидротерапия, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	2	2
<p><b>Раздел 1. Учебно-методические занятия</b></p>	<p><b>Практическая часть</b></p>	166	
	<p>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов</p> <p>Массаж и самомассаж при физической и умственной усталости.</p> <p>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний</p>	10	2
		2	2
		2	2

	<p>средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>Составление и проведение комплексов утренней, вольной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p>	2	2
<p><b>Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия</b></p>		<b>156</b>	
<p><b>1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b></p>	<p>Кроссовая подготовка: техника финиширования.</p> <p>Бег: 100 метров техника старта, разгона, финиширования</p> <p>Бег: 100 метров техника старта, разгона, финиширования</p> <p>Кроссовая подготовка: техника высокого и низкого старта</p> <p>Эстафетный бег: техника старта, стартового разгона, техника прохождения поворотов, финиширование.</p> <p>Эстафетный бег: техника передачи эстафетной палочки.</p> <p>Эстафетный бег: 4x100м, 4x400м.</p> <p>Бег по прямой с различной скоростью. Бег по стадиону(1,2,3.....) круга.</p> <p>Бег на дистанцию 2000 м(девушки), 3000 м (юноши).</p> <p>Бег на дистанцию 2000 м(девушки), 3000 м (юноши).</p> <p>Техника метания гранаты: держание снаряда, разбег, подготовка к броску, финальная стадия метания</p> <p>Техника метания гранаты: держание снаряда, разбег, подготовка к броску, финальная стадия метания</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Подготовка рефератов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-История развития легкой атлетики как вида спорта;</li> <li>-Советские и Российские спортсмены победители Олимпийских Игр;</li> </ul> <p>Подготовка к выполнению нормативов ГТО.</p> <p>Подготовка слайдов по теме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Изучение техники эстафетного бега;</li> </ul>	26	2
		2	2
		2	2
		2	2
		2	2
		2	2
		2	2
		2	2
		2	2
		2	2
		2	2
		17	2

	<p>-Изучение техники метания гранаты. Посещение спортивной секции. Участие в спортивных праздниках колледжа («День здоровья», «А ну-ка парни!»),</p>		
<b>1.2. Гимнастика</b>			
	Освоение техники общеобразовательных упражнений.	<b>16</b>	
	Освоение техники упражнений в паре с партнером, обручем (девочки). С гантелями (юноши).	2	2
	Освоение техники упражнений в паре с партнером, обручем (девочки). С гантелями (юноши), упражнений для брюшного пресса,	2	2
	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (для коррекции осанки, на внимание, висов и упоров, у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке).	2	2
	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (для коррекции осанки, на внимание, висов и упоров, у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке).	2	2
	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	2
	Техника общеобразовательных упражнений.	2	2
	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	2
	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b>		
	1). Подготовка рефератов: -Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма. -История становления и развития гимнастики как вида спорта. Разновидности гимнастики.	12	
	2). Разработка и выполнение комплексов утренней гимнастики.		
	3). Разработка и выполнение комплексов производственной гимнастики		
<b>1.3. Спортивные игры</b>		<b>78</b>	
<b>Волейбол</b>		<b>28</b>	



	Изучение техники игры: стойки., перемещения,	2	2
	Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	2
	Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	2
	Изучение приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	2
	Изучение приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	2
	Изучении техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая , верхняя прямая.	2	2
	Изучении техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая , верхняя прямая.	2	2
	Изучение правил игры, расстановка игроков на площадке.	2	2
	Изучение действий игрока в защите, техника защиты и правильность выполнения блока. Учебная игра.	2	2
	Изучение действий игрока в защите, техника защиты и правильность выполнения блока. Учебная игра.	2	2
	Изучение действий игроков в нападении. Учебная игра.	2	2
	Изучение действий игроков в нападении. Учебная игра.	2	2
	Применения изученных технических приемов в двусторонней игре.	2	2
	Применения изученных технических приемов в двусторонней игре.	2	2
<b>Футбол (юноши)</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	
Техника удара по летящему мячу средней частью подъема ноги. Удары головой на месте, в прыжке. Остановка мяча( ногой, грудью). Отбор мяча	2	2	
Техника защиты, нападения. Техника игры вратаря. Правила игры.	2	2	
Техника защиты, нападения. Техника игры вратаря. Правила игры.	2	2	
Техника безопасности игры. Учебная игра.	2	2	
Техника безопасности игры. Учебная игра.	2	2	
<b>Баскетбол</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	
Изучение техники игры в баскетбол: стойка игрока ,передвижение по площадке, ведение мяча с изменением направления движения , левой и правой рукой, спиной вперед, остановка, повороты.	2	2	
Изучение техники игры в баскетбол: стойка игрока ,передвижение по площадке, ведение мяча с изменением направления движения, левой и правой рукой, спиной вперед, остановка, повороты.	2	2	

Изучение техники передачи и ловли мяча: 2 руками сверху, 2 руками от груди, об пол, 1 рукой от плеча.	2	2
Изучение техники ведения и передачи мяча в двойках, в тройках, разными способами с изменением направления движения.	2	2
Изучение техники ведения и передачи мяча в двойках, в тройках, разными способами с изменением направления движения.	2	2
Изучение техники выполнения броска по кольцу в движении с 2-х шагов.	2	2
Изучение техники выполнения броска по кольцу в движении с 2-х шагов.	2	2
Изучение техники броска по кольцу в прыжке на месте, штрафного броска.	2	2
Изучение техники броска по кольцу в прыжке на месте, штрафного броска.	2	2
Изучение техники защиты: перехват, накрывание, вырывание, выбивание. Двусторонняя игра	2	2
Изучение приемов техники защиты: перехват, накрывание, вырывание, выбивание. Двусторонняя игра	2	2
Изучение приемов техники защиты: перехват, накрывание, вырывание, выбивание. Двусторонняя игра	2	2
Изучение приемов техники защиты: перехват, накрывание, вырывание, выбивание. Двусторонняя игра	2	2
Изучение правил игры. Двусторонняя игра	2	2
Изучение правил игры. Двусторонняя игра	2	2
Изучение техники действий защиты игроков с мячом, без мяча, лично, зоной.	2	2
Изучение техники действий защиты игроков с мячом, без мяча, лично, зоной.	2	2
Изучение техники действий защиты игроков с мячом, без мяча, лично, зоной.	2	2
Изучение техники действий защиты игроков с мячом, без мяча, лично, зоной.	2	2



	<p>Двусторонняя игра. Совершенствование приемов подачи и приема мяча. Совершенствование технических приемов.(подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар, сеча).</p> <p>Двусторонняя игра. Совершенствование приемов подачи и приема мяча. Совершенствование технических приемов.(подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар, сеча).</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Подготовка рефератов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- История возникновения и развития.</li> <li>- Правила игры в одиночном теннисе.</li> <li>- Правила игры в парном теннисе.</li> </ul> <p>-Лучшие игроки настольного тенниса России.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p>	2	2
<b>1.5.Бадминтон.</b>		<b>10</b>	
	Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке. Обучение короткой подаче. Игра в бадминтон.	2	2
	Обучение высоко-далекому ударом. Правила игры. Игра в бадминтон.	2	2
	Обучение мягким ударом перед собой. Обучение удару над головой справа. Игра в бадминтон.	2	2
	Обучение нападающему удару над головой справа. Обучение плоским ударом. Игра в бадминтон	2	2
	Обучение перемещением вперед к сетке с возвращением в центральную позицию. Обучение высокодалекой подаче. Игра в бадминтон	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> <p>Подготовка рефератов:</p> <p>Бадминтон. История возникновения и развития.</p> <p>Правила игры.</p> <p>Участие в соревнованиях</p>	5	
<b>1.6. Аглетическая гимнастика</b>		<b>10</b>	
	Упражнения со свободными весами: гантели, штангами. Упражнения на тренажерах для развития мышечных групп.	2	2

	Упражнения со свободными весами: гантели, штангами. Упражнения на тренажерах для развития мышечных групп.	2	2
	Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп, Круговая тренировка.	2	2
	Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп, Круговая тренировка.	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка рефератов: Атлетическая гимнастика. История возникновения и развития. Умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой. Посещение секции	10	
<b>ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ</b>	2		
<b>ИТОГО</b>	252		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики).

перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса,

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### Для плавания:

плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины.

Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т.п.).

##### Для военно-прикладной подготовки:

татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

##### Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2016. -366 с.

2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 336 с.

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2017. - 44 с.

2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2016. - 47 с.

3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2017. - 66 с.

4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2016. – 160 с.

5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2016. – 160 с.

6. Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2015. – 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2016. – 290с.
7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М.: Вече, 2017. – 320 с.
8. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2016. Стр. 11-13.
9. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 2017. – 158 с.
10. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2016. – 192 с.: ил.
11. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва "А\_\_": Издательство Советский спорт. - 2018. – 192с.
12. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов – Киев: Издательство Здоровье. – 2017. – 272с.
13. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2017. - 30 с.
14. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2016. – 160с.
15. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2016. - 72 с.
16. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. - 2016. – 116 с.
17. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2016. - 23 с.
18. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 2017. – 138 с.
19. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2017. – 144с.
20. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2016. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.
21. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2017. - 15 с.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города  
Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

##### 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	5,1–4,8	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
			17		5,0–4,7				
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3	8,0–7,7	8,2	8,4	9,3–8,7	9,7
			17		7,9–7,5			9,3–8,7	
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195–210	180	210	170–190	160
			17		205–220			170–190	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
			17		1300–1400			1050–1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9–12	5	20	12–14	7
			17		9–12			12–14	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11	8–9	4	18	13–15	6
			17		9–10			13–15	