

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«БРАТСКИЙ ПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

Утверждаю  
Директор техникума  
\_\_\_\_\_ В.Г. Иванов  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дисциплины  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
программа подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 23.02.03  
**Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта**

2015г

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по программе подготовки специалистов среднего звена **23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта**

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Братский промышленный техникум».

Разработчик: Афанасьева Марина Ильинична преподаватель физической культуры Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Иркутской области «Братский промышленный техникум»

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015 г.

Председатель \_\_\_\_\_ Мамчиц В.Н.

**Рецензент:**

(от работодателя)

\_\_\_\_\_

(место работы)

(занимаемая должность)

(подпись)

(инициалы, фамилия)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки специалистов среднего звена 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта», входящей в состав укрупненной группы специальностей 23.00.00 «Техника и технология наземного транспорта».

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке специалистов среднего звена

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы.?

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- 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 контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **332** часов, в том числе:

за счет часов общеобразовательного цикла **166** часов;

самостоятельной работы обучающегося **166** часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>332</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>166</b>
в том числе:	
практические занятия	158
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>166</b>
в том числе:	
Самостоятельная работа организуется в виде еженедельной 2 часовой учебной нагрузки, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях). Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начальных и конечных результатов тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	166
<b>Итоговая аттестация</b> в форме дифференцированного зачета	



	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	8		
<b>Раздел 2.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		<b>264</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b> <sup>1</sup>			
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Техника прыжков в длину и высоту.			2
	<p>Практические занятия Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м.</p> <p>Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м. Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования. Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши).</p> <p>Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Освоение техники кроссового бега. Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Освоение техники метания гранаты с места.</p> <p>Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» Освоение техники прыжка в высоту способом «перекидной»</p>	<b>22</b>	5,6 65,66 7,8 67,68 9,10 69,70 111,112 71,72 11,73 113,114 115,116	
	Контрольные работы по темам Бег 100 м с учетом времени. Прыжок в длину с места. Бег 1000 м. Бег 3000 м без учета времени.	<b>4</b>	12,74 117,118	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	26		
<b>Тема 2.2.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Техника попеременных и одновременных классических ходов. Техника полуконькового и конькового хода. Техника преодоления подъемов, спусков, и препятствий.			2

<sup>1</sup> Здесь и далее в разделе 2 и 3 содержание учебного материала реализуется рассредоточено в ходе практических занятий



	<p>Практические занятия Совершенствование техники попеременного двухшажного и четырехшажного хода. Совершенствование техники одновременного бесшажного и одношажного хода.</p> <p>Освоение техники перехода с одновременных ходов на попеременные. Освоение техники полуконькового и конькового хода.</p> <p>Совершенствование техники преодоления подъемов различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков различными способами.</p> <p>Совершенствование техники торможения. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, обгон, финиширование.</p>	16	33,34 35,36  37,38 39,40  95,96 97,98  99,147 145,146	
	Контрольная работа по теме <b>Прохождение дистанции: 3 км (девушки), 5 км (юноши).</b>	2	100,148	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой». Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях». Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	18		
<b>Тема 2.3.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1. Техника ловли и передач мяча различными способами, ведения мяча. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника. Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Техничко-тактическая подготовка. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.			
	Практические занятия Совершенствование техники ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	16	13,14 75,76  15,16 77,78  17,18 79,80  119,120 121,122	
	Совершенствование техники бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).			
	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)			
	Совершенствование техники и тактических действий в защите игроков 2×3. Игра. Совершенствование техники и тактических действий в защите игроков 3×2. Игра.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми». Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в баскетбол. Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	16		
<b>Тема 2.4.</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя			

	руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.			
	<p>Практические занятия Совершенствование стойки игроков передней и задней линии, перемещения и остановки. Совершенствование подачи мяча: нижняя, боковая, верхняя.</p> <p>Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками различными способами. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками с последующим нападением.</p> <p>Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево.</p> <p>Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники одиночного, двойного блокирования.</p>	12	19,20 81,82  21,22 83,84  123,124  125,126	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление схемы площадки, перечня оборудования и инвентаря для игры в волейбол. Изучение правил игры по волейболу - Официальные волейбольные правила ФИВБ. Краткий конспект «Техника безопасности игры». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	12		
Тема 2.5. Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1. Перемещение по полю. Ведение и передачи мяча. Удары по мячу, по воротам. Остановка и приём мяча. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры: индивидуальные, групповые, командные действия. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.			
	<p><b>Практические занятия</b> Совершенствование перемещений по полю, техники ведения и передачи мяча, ударов по летящему мячу, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой и грудью. Освоение техники приёма мяча ногой и головой. Совершенствование ударов по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Освоение тактики игры в защите и нападении. Освоение технико-тактических действий игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>	6	127,128 129,130 131,132	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	6		
Тема 2.6. Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>	24		
	1. Стойки игрока и перемещения. Способы держания ракетки. Технические приёмы и тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры, стили игры. Двусторонняя игра.			2

	<p><b>Практические занятия</b>  Совершенствование стойки игрока, способов держания ракетки.  Освоение техники передвижений: шаги, прыжки, рывки.</p> <p>Освоение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат.  Освоение технических приёмов: поставка, топ-спин, топс-удар, свеча.</p> <p>Освоение тактики игры, стилей игры.  Освоение тактических комбинаций. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>	12	23,24 85,86	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	12		
Тема 2.7. Гимнастика	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>			2
	<p>1. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, со снарядами и на снарядах. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и коррекции зрения.</p>			
	<p><b>Практические занятия</b>  Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.  Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.</p> <p>Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.  Освоение комбинаций упражнений с различными мячами и гимнастическими палками.</p> <p>Освоение комбинаций упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах.  Освоение эстафет, игр, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.</p> <p>Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением),  Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры).  Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p>	18	27,28 89,90 29,30 91,92 31,32 93,143 137,138 139,140 141,142	
	<p><b>Контрольные работы по темам</b>  Упор присев - упор лежа за 30 сек.,  Поднимание и опускание туловища за 30 сек.  Подтягивание в висе.</p>	2	94,144	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Выполнение различных комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.  Выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения, осанки.  Выполнение комбинаций упражнений с предметами.</p>	20		
Тема 2.8. Атлетическая	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>			2
	<p>1. Силовые способности и силовая выносливость.</p>			

гимнастика (юноши)	<p><b>Практические занятия</b> Освоение комбинаций упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах.</p> <p>Освоение комбинаций упражнений с набивными мячами, гирей. Освоение упражнений на тренажерах.</p> <p>Освоение упражнений с гантелями. Освоение комбинаций упражнений со штангой.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение разученных на уроках комбинаций упражнений.</p>	10	47,48 49,50 105,106 151,152 153,154	
<p><b>Тема 2.9.</b> Плавание</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Специальные упражнения на суше. Плавание различными стилями. Старты, повороты, ныряние ногами и головой. Проплывание дистанции до 100 м. избранным способом. Прикладные способы плавания. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.</p> <p><b>Практические занятия</b> Освоение специальных подготовительных, общеразвивающих и подводящих упражнений на суше. Освоение специальных плавательных упражнений для закрепления способов плавания: кроль на груди и спине, брасс на груди.</p> <p>Освоение техники старта из воды и с тумбочки. Ныряние ногами и головой. Освоение техники поворотов кролем на груди и спине.</p> <p>Совершенствование техники движений рук, ног и туловища. Плавание в полной координации до 600 м. Освоение техники прикладных способов плавания. Плавание на боку и спине. Плавание в одежде и освобождение от одежды в воде.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах. Краткий конспект по теме (на выбор): «Правила плавания в открытом водоеме», «Доврачебная помощь пострадавшему», «Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне», Самоконтроль при занятиях плаванием».</p>	10   12   12		2
<p><b>Раздел 3.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p>		52		
<p><b>Тема 3.1.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>			

Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	1.	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.			2
	<b>Практические занятия</b>		24		
	Гимнастика. Совершенствование комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища, на месте и в движении. Совершенствование комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.  Совершенствование комбинаций упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Освоение полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов.  Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами. Совершенствование техники ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника.  Совершенствование техники бросков мяча различными способами: с места, в движении, прыжком. Атлетическая гимнастика. Совершенствование техники упражнений с гантелями.  Совершенствование комплексов упражнений на группы мышц верхнего плечевого пояса. Совершенствование комплексов упражнений на группы мышц спины.  Совершенствование комплексов упражнений на группу мышц ног. Совершенствование комбинированных комплексов упражнений на все группы мышц.			51,52 107,108  53,54  155,156  55,56 157,158 159,160 161,162  57,58 163,164  59,60 109,165	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		26		
		<b>Итоговое занятие (дифференцированный зачет)</b>		2	110,166
		<b>Всего:</b>		332	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 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, гандбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
- ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Для занятий лыжным спортом:**

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжи и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

**Для плавания:** использовать плавательные сооружения города

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, 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. Бишаева А.А. Физическая культура. [Текст] – М.: ОИЦ «Академия», 2010.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 366 с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений [Текст]: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
2. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
3. Бурбо Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
4. Жилкин А. И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2005. – 420с.
5. Кремнев И. Атлетическая гимнастика [Текст] / Кремнев И. – М.: Феникс, 2011. – 286 стр.
6. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.
7. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.
8. Лотоненко А. Физическая культура и здоровье [Текст]: монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьев.- М.: «Еврошкола», 2008.- 450с.
9. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
10. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. – 144с.
11. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosSPORT>.



## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.),</li> <li>– домашние задания проблемного характера,</li> <li>– ведение дневника самонаблюдения.</li> </ul> <p><b>Оценка</b> подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>– традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>– тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p><b>Аэробика (девушки)</b></p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и</p>

	<p>связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Плавание*.</b></p> <p>Оценка техники плавания способом:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– кроль на спине;</li><li>– кроль на груди;</li><li>– брасс.</li></ul> <p>Оценка техники:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– старта из воды;</li><li>– стартового прыжка с тумбочки;</li><li>– поворотов.</li></ul>
--	---

**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 (сек.)	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 (сек.)	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, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, сек.)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км. (мин, сек.)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, сек.)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
7. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5