

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Иркутской области
«Иркутский техникум транспорта и строительства»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

**23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов
автомобилей**

ОГСЭ.04

Квалификация: специалист

Форма обучения: очная

Нормативный срок обучения: 3 года 10 месяцев

на базе основного общего образования

Иркутск, 2022 г.

- Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей**, и примерной программы учебной дисциплины **Физическая культура**, учебного плана специальности. Рабочей программы воспитания ГБПОУ ИО ИТТриС (утв. Пр. №136 от 09.02.2021 г.). Является частью ОП образовательной организации.

Организация-разработчик: ГБПОУ ИО «Иркутский техникум транспорта и строительства»

Разработчик:

Гусаков Игорь Николаевич, руководитель физвоспитания, преподаватель высшей квалификационной категории

Зыков Сергей Леонидович, преподаватель высшей квалификационной категории

Рассмотрена и одобрена на заседании

ДЦК

Протокол № 10 от 02.06. 2022 г.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных организаций. – М.: Издательский центр «Академия», 2015 Автор А.А. Бишаева, профессор кафедры физического воспитания Костромского государственного университета им. Н.А.Некрасова, д. п.н., профессор Рецензенты: А. И. Тимонин, директор Института педагогики и психологии ФГБОУ ВПО «Костромской государственной академии педагогического образования», зав. кафедрой педагогического образования, д.п.н., профессор; Л.Л. Чернова, руководитель физического воспитания ГАПОУ "Московский образовательный комплекс им. В. Талалихина" г. Москвы Программа разработана в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Физическая культура – является общеобразовательной дисциплиной, входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для специальностей СПО.

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

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **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 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:

- владеть 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)
- 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.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы техникума. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

- Модуль 1. Гражданско-патриотическое
- Модуль 2 Профессионально-ориентирующее (развитие карьеры)
- Модуль 3 Экологическое

- Модуль 4 Спортивное и здоровьесберегающее
- Модуль 5 Студенческое самоуправление
- Модуль 6 Культурно-творческое
- Модуль 7 Бизнес-ориентирующее (молодежное предпринимательство)

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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем образовательной программы **168** часов:

По окончании курса проводится дифференцированный зачет.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Физическая культура

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	140
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	16
Промежуточная аттестация	1 2

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ
3 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Реализуемые модули РПВ/формируемые ОК ПК												
1	2	3	4												
<p align="center">Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>		150													
<p>Тема 2.1. Легкая атлетика Тема 2.5. Футбол</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="450 810 555 997">1-2</td> <td data-bbox="555 810 1727 997"> <p>Практическая работа №1 Техника бега на короткие дистанции. Положение бегуна при выполнении команды «на старт!» «внимание!» «марш!» Повторный бег с низкого старта 3*60 метров. Прыжки в длину. Ведение и передачи мяча. Игра в квадрате</p> </td> <td data-bbox="1727 810 1861 997">2</td> <td data-bbox="1861 810 2168 997"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="450 997 555 1145">3-4</td> <td data-bbox="555 997 1727 1145"> <p>Практическая работа №2 Техника бега на средние дистанции. Бег 3 км Прыжки в длину. ППФП</p> </td> <td data-bbox="1727 997 1861 1145">2</td> <td data-bbox="1861 997 2168 1145"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="450 1145 555 1331">5-6</td> <td data-bbox="555 1145 1727 1331"> <p>Практическая работа №3 Совершенствование прыжка в длину. Прыжки с 3-5 шагов разбега в шаге, затем с опусканием маховой ноги, приземления на нее и переход в бег. Толкание ядра. Удары по мячу со средней дистанции.</p> </td> <td data-bbox="1727 1145 1861 1331">2</td> <td data-bbox="1861 1145 2168 1331"></td> </tr> </table>	1-2	<p>Практическая работа №1 Техника бега на короткие дистанции. Положение бегуна при выполнении команды «на старт!» «внимание!» «марш!» Повторный бег с низкого старта 3*60 метров. Прыжки в длину. Ведение и передачи мяча. Игра в квадрате</p>	2		3-4	<p>Практическая работа №2 Техника бега на средние дистанции. Бег 3 км Прыжки в длину. ППФП</p>	2		5-6	<p>Практическая работа №3 Совершенствование прыжка в длину. Прыжки с 3-5 шагов разбега в шаге, затем с опусканием маховой ноги, приземления на нее и переход в бег. Толкание ядра. Удары по мячу со средней дистанции.</p>	2		2	
1-2	<p>Практическая работа №1 Техника бега на короткие дистанции. Положение бегуна при выполнении команды «на старт!» «внимание!» «марш!» Повторный бег с низкого старта 3*60 метров. Прыжки в длину. Ведение и передачи мяча. Игра в квадрате</p>	2													
3-4	<p>Практическая работа №2 Техника бега на средние дистанции. Бег 3 км Прыжки в длину. ППФП</p>	2													
5-6	<p>Практическая работа №3 Совершенствование прыжка в длину. Прыжки с 3-5 шагов разбега в шаге, затем с опусканием маховой ноги, приземления на нее и переход в бег. Толкание ядра. Удары по мячу со средней дистанции.</p>	2													

	7-8	Практическая работа №4 Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, положение туловища, ног. Ускорения 4х20 метров. Метание гранаты. Мини-футбол.	2	
	9-10	Практическая работа №5 Техника бега на короткие дистанции. Бег 100 метров с максимальной скоростью. Удары по мячу, остановка мяча. Совершенствование ударов средней частью ноги, удары слёта. Учебная игра.	2	
	11-12	Практическая работа №6 Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, повторный бег 3*100 метров. Учебная игра.	2	
	13-14	Практическая работа №7 Техника бега на длинные дистанции. Высокий старт, положение туловища, ног. Кроссовый бег 2км.	2	
	15-16	Практическая работа №8 Техника бега на короткие дистанции. Бег схода 4х30-40метров. Метание гранаты.	2	

	17-18	Практическая работа №9 ППФП Двухсторонняя игра с применением изученных приёмов.	2	
	19-20	Практическая работа №10 Совершенствование бега на средние дистанции. Бег с ускорением 3х300-400метров Прием контрольных нормативов.	2	
Тема 2.6. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			2
	21-22	Практическая работа №11 Совершенствование техники базовых упражнений.	2	
	23-24	Практическая работа №12 Совершенствование техники вспомогательных упражнений для индивидуальных мышечных групп	2	

	25-26	Практическая работа №13 Силой комплекс упражнений для развития силовых качеств основных мышечных групп		
	27-28	Практическая работа №14 Комплекс упражнений для развития скорости.	2	
	29-30	Практическая работа №15 Комплекс упражнений на тренажерах для развития силы рук		
	31-32	Зачёт	2	
	Итого за 3 семестр		32	

4 семестр

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.8. ППФП	Содержание учебного материала			2
	33-34	Практическая работа №17 Профессиональная прикладная физическая подготовка.	2	
Тема 2.3. Баскетбол	Содержание учебного материала			2
	35-36	Практическая работа №18 Техника ловли и передачи мяча различными способами. Техника бросков мяча.	2	

		Стойка и перемещение баскетболиста, повороты на месте, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, передачи в движении. Броски мяча двумя руками, одной рукой		
	37-38	Практическая работа №19 Ведение мяча. Техника бросков мяча различными способами. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (двумя, одной рукой, с места, со средней дистанции, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	
	39-40	Практическая работа №20 Техника бросков мяча различными способами. Техника броска мяча одной рукой. Учебная игра по правилам.	2	
	41-42	Практическая работа №21 Броски мяча. Передача мяча двумя руками.	2	
	43-44	Практическая работа №22 Выравнивание мяча. Броски мяча двумя руками	2	
	45-46	Практическая работа №23 Групповые взаимодействия. Спец. упражнения. Учебная игра.	2	
	47-48	Практическая работа №24 Позиционное нападение. Учебная игра.	2	
Тема 2.8. ППФП		Содержание учебного материала.		2
	49-50	Практическая работа №25 Профессиональная прикладная физическая подготовка.	2	
	51-52	Практическая работа №26 Профессиональная прикладная физическая подготовка.	2	
	53-54	Практическая работа №27 Легкая атлетика. Старт на короткие дистанции.	2	
Тема 2.1. Легкая атлетика Тема 2.5. Футбол Тема 2.8. ППФП		Содержание учебного материала.		2
	55-56	Практическая работа №28 Метание гранаты. Игра вратаря. Игра в квадрате.	2	
	57-58	Практическая работа №29 Прыжок в длину с места. Метание. Удары по летящему мячу.	2	
	59-60	Практическая работа №30 Прыжок в длину. Спортивная эстафета.	2	
	61-62	Практическая работа №31 Удары головой. Игра в квадрат.	2	
	63-64	Практическая работа №32 Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	2	

	65-66	Практическая работа №33Кроссовый бег. Обводка соперника	2	
	Содержание учебного материала.			
	67-68	Зачёт	2	
	Итого за 4 семестр		36	

3 курс (5 семестр)

Раздел 2. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала.			2
Тема 2.5. Футбол	1-2	Практическая работа №35Легкая атлетика. Упражнения для развития скорости. Ускорение с низкого старта	2	
	3-4	Практическая работа №36Бег на короткие дистанции. Удары головой. Двухсторонняя игра.	2	
	5-6	Практическая работа №37Толкание ядра с места. Повторный бег.	2	
	7-8	Практическая работа №38Контрольный бег (юноши) 3 км. Передача мяча в движении.	2	
	9-10	Практическая работа №39Бег 100 м на результат. Толкание ядра. Двухсторонняя игра.	2	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала.			2

Баскетбол	11-12	Практическая работа №40 Баскетбол. Передача мяча, ведение. Двухстороння игра.	2	
	13-14	Практическая работа №41 Баскетбол. Передача мяча, ведение. Броски мяча.	2	
	15-16	Практическая работа №42 Совершенствование штрафного броска. Учебная игра.	2	
	17-18	Практическая работа №43 Тактические взаимодействия. Двух и трех очковый бросок.	2	
	19-20	Практическая работа №44 Индивидуальная защита. Двухстороння игра.		
	21-22	Зачёт	2	
Итого за 5 семестр			22	

6 семестр

Раздел 2. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности					
	Содержание учебного материала.				2
	Тема 2.3. Лыжная подготовка	23-24	Практическая работа №46 Лыжная ходьба. Вкатывание 4 км.		2
	25-26	Практическая работа №47 Отработка лыжных ходов. Гонка с выбыванием.	2		

	27-28	Практическая работа №48 Прохождение дистанции 3 км.	2	
	29-30	Практическая работа №49 Спуски в высокой средней стойки.	2	
	31-32	Практическая работа №50 Переменная тренировка. Прохождение дистанции 4 км.	2	
	33-34	Практическая работа №51 Переход с хода на ход. Юноши 5 км.	2	
	35-36	Практическая работа №52 Учебные соревнования. Оценка усвоения материала.	2	
Тема 2.8. ППФП	Содержание учебного материала.			2
	37-38	Практическая работа №53 Профессиональная прикладная физическая подготовка.	2	
	39-40	Практическая работа №54 Профессиональная прикладная физическая подготовка.	2	
Тема 2.6. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала.			2
	41-42	Практическая работа №55 Атлетическая гимнастика. Совершенствование техники базовых упражнений.	2	
	43-44	Практическая работа №56 Совершенствование техники спортивных упражнений	2	
	45-46	Практическая работа №57 Силовой комплекс на основные группы мышц.	2	
	47-48	Практическая работа №58 Комплекс упражнений для развития скорости	2	
	49-50	Практическая работа №59 Комплекс упражнений для развития силы ног	2	
Тема 2.8. ППФП	Содержание учебного материала.			2
	51-52	Практическая работа №60 Профессиональная прикладная физическая подготовка.	2	
	53-54	Зачет	2	
	Итого за 6 семестр		32	

7 семестр

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.8. ППФП	Содержание учебного материала.		2
	1-2	Практическая работа №62 Профессиональная прикладная физическая подготовка.	2
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Легкая атлетика Тема 2.5. Футбол	Содержание учебного материала.		2
	3-4	Практическая работа №63 Легкая атлетика. Футбол. Совершенствование прыжков в длину.	2
	5-6	Практическая работа №64 Низкий старт. Удары по мячу	2
	7-8	Практическая работа №65 Совершенствования удара. Двухсторонняя игра.	2
	9-10	Практическая работа №66 Бег (юноши) 3 км. (девушки) 2 км. Двухсторонняя игра.	2
	11-12	Практическая работа №67 Бег 100 м на результат. Толкание ядра.	2
	13-14	Практическая работа №68 Эстафета 4x100 м. прыжки в длину.	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	15-16	Практическая работа №69 Кросс по пересеченной местности	2
	17-18	Практическая работа №70 Упражнения на гимнастических снарядах	2
	19-20	Практическая работа №71 Прыжки в длину с места	2

	21-22	Практическая работа №72 Прыжки с гимнастической скакалкой	2	
	23-24	Практическая работа №73 Спортивные игры	2	
Тема 2.6. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала.			2
	25-26	Практическая работа №74 Атлетическая гимнастика.	2	
	27-28	Практическая работа №75 Совершенствование техники спортивных упражнений	2	
	29-30	Практическая работа №76 Силовой комплекс на основные группы мышц	2	
	31-32	Практическая работа №77 Силовой комплекс на развитие скорости	2	
	33-34	Зачёт	2	
	Итого за 7 семестр			34

8 семестр

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.8. ППФП	Содержание учебного материала.			2
	35-36	Практическая работа №79 Упражнения на развития выносливости	2	
	37-38	Практическая работа №80 Упражнения с гантелями	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			

39-40	Практическая работа №81 Акробатические упражнения	2	
41-42	Практическая работа №82 Выполнение упражнений на развитие быстроты движений	2	
43-44	Практическая работа №83 Челночный бег 3*10	2	
Итого за 8 семестр		12	
СРС 1		2	
СРС 2		2	
СРС 3		2	
СРС 4		2	
СРС 5		2	
СРС 6		2	
СРС 7		2	
СРС 8		2	

	Дифзачет	2	
	Итого	168	

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 лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Для плавания: плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, лопатки, круги, колобашки, ласты и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги и т.п.).

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. 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.ru>

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 знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения. <p><u>Оценка</u> подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.</p>

Спортивные игры.

Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)

Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм

Оценка выполнения обучающимся функций судьи.

Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.

Аэробика (девушки)

Оценка техники выполнения комбинаций и связок.

Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.

Атлетическая гимнастика (юноши)

Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.

Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.

Лыжная подготовка.

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

Оценка техники плавания способом:

4. Проплавание избранным способом дистанции 400 м. без учёта времени.

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе – начало учебного года, семестра;

	<p><i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**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 вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из вися 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 2кг 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

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики специальностей/профессий профессионального образования.

**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 3км. (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

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики специальностей/профессий профессионального образования.