

Министерство образования и науки Республики Хакасия
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Республики Хакасия
«Саяногорский политехнический техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)
2-3 курс

2015 г.


Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 22.02.02 Metallургия цветных металлов

Разработчики:

Витковская Наталья Сергеевна преподаватель физ.воспитания

Сайдычаков Евгений Александрович преподаватель физ.воспитания

Рассмотрена на заседании
Предметно-цикловой комиссии
информационных технологий
и физической культуры

Голоушкина И.В. 
« 07 » 08 20 15 г

Утверждена:

Заместитель директора по УР

Золотых В.А. 

« 07 » 08 20 15 г

СОДЕРЖАНИЕ		стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		6
Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 2 курс		6
Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 3 курс		12
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в ГАПОУ РХ «СПТ» по специальности среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

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

Общий гуманитарный и социальный экономический цикл

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

Целью физического воспитания студента является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает обладание общими **компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определённых руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль. Оценку и коррекцию собственной деятельности,

ОК8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- **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 **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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

2 курс. Максимальной учебной нагрузки обучающегося 136 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 68 часов;

самостоятельной работы обучающегося 68 часов.

3 курс. Максимальной учебной нагрузки обучающегося 100 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 50 часов;

самостоятельной работы обучающегося 50 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>136</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>68</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего): 1. Составление комплекса упражнений. 2. Написание рефератов, докладов на заданные темы. 3. Подбор и изучение литературных источников, работа с периодической печатью, подготовка тематических обзоров с целью подготовки к олимпиаде. 4. Подготовка к участию в научно-практических конференциях. 5. Оформление мультимедийных презентаций учебных разделов и тем для учащихся подготовительной и специальных медицинских групп. 6. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	<i>68</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины *Физическая культура*
2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Тип урока	Литература	ТСО, наглядные пособия	Дата проведения	
1	2	3	4	5	6		
Тема 1 Лёгкая атлетика	Содержание	14					
	в том числе практические работы	14					
	1.1	ТБ на стадионе. Бег 30 м. Бег 1000 м.	2/2	Комбинированный	Бег, прыжки, метания. В. Ломан.	Секундомер, свисток.	
	СР	Реферат: основы ЗОЖ	2/2				
	1.2	Лёгкая атлетика, бег 60м. Кроссовая подготовка до 2км.	2/4	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан.	Секундомер, свисток.	
	СР	Реферат: основы ЗОЖ	2/4				
	1.3	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 2 км.	2/6	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан.	Секундомер, свисток, мяч для метания.	
	СР	Подготовка к выполнению нормативов ГТО: бег на быстроту	2/6				
	1.4	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка 2 км. Игра «Русская лапта»	2/8	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан.	Секундомер, свисток, бита, мяч для метания.	
	СР	Подготовка к выполнению нормативов ГТО: бег на выносливость	2/8				
	1.5	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2/10	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан.	Рулетка, бита, мяч.	
	СР	Самомассаж при физическом утомлении	2/10				
	1.6	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2/12	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан.	Рулетка, бита, мяч.	

	СР	Самомассаж при физическом утомлении	2/12				
	1.7	Эстафета 4*100 м. Игра «Русская лапта»	2/14	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан.	Рулетка, бита, мяч.	
	СР	<u>Комплекс общеразвивающих упражнений</u>	2/14				
Тема 2 Волейбол	Содержание		26				
	в том числе практических работ		26				
	2.1	Техника передвижений (остановки, повороты, стойки). Учебная игра	2/16	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	<u>Комплекс общеразвивающих упражнений</u>	2/16				
	2.2	Техника приёма и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2/18	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	<u>Силовые упражнения для рук</u>	2/18				
	2.3	Техника приёма и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2/20	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	<u>Силовые упражнения для рук</u>	2/20				
	2.4	Техника приёма и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2/22	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	Участие в соревнованиях по волейболу	2/22				
	2.5	Техника подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2/24	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	<u>Комплекс общеразвивающих упражнений для разминки</u>	2/24				
	2.6	Техника подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2/26	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	СР	<u>Комплекс общеразвивающих упражнений для разминки</u>	2/26				
	2.7	Техника подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2/28	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	

СР	Умение оказывать первую мед. помощь при травмах	2/28				
2.8	Техника нападающего удара через сетку, блокирование мяча. Учебная игра	2/30	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
СР	Умение оказывать первую мед. помощь при травмах	2/30				
2.9	Техника нападающего удара через сетку, блокирование мяча. Учебная игра	2/32	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
СР	Ф.У для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2/32				
2.10	Двухсторонняя игра в волейбол	2/34	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
СР	Ф.У для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2/34				
2.11	Двухсторонняя игра в волейбол	2/36	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
СР	Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2/36				
2.12	Двухсторонняя игра в волейбол	2/38	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
СР	Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2/38				
2.13	Двухсторонняя игра в волейбол	2/40	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
СР	Первая помощь при травмах и обморожениях	2/40				

Тема 3 Футбол	Содержание		8			
	В том числе практические работы		8			
	3.1	Техника игры с мячом Передача мяча	2/42	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Футбольные мячи
	СР	Катание на коньках	<u>2/42</u>			
	3.2	Двусторонняя игра в футбол	2/44	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Футбольный мяч
	СР	Катание на коньках	<u>2/44</u>			
	3.3	Двусторонняя игра в футбол	2/46	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Футбольный мяч
	СР	Ходьба на лыжах	<u>2/46</u>			
	3.4	Остановка мяча. Вбрасывание мяча	<u>2/48</u>	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв	Футбольный мяч
СР	Ходьба на лыжах	<u>2/48</u>				
Тема 4 Баскетбол	Содержание		26			
	В том числе практические работы		26			
	3.1	Техника передвижения (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами). Учебная игра	2/50	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток
	СР	Доклад: предотвращение травматизма при занятиях спорт. играми	2/50			
	3.2	Техника приема и передачи мяча на месте. Учебная игра	2/52	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток
	СР	Реферат: развитие быстроты.	2/52			
	3.3	Техника приема и передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра	2/54	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений	2/54			
	3.4	Повороты с мячом без сопротивления. Ближний бросок. Учебная игра	2/56	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток
СР	Комплекс общеразвивающих упражнений	2/56				

3.5	Ведение и передача мяча в движении. Ближний бросок. Учебная игра	2/58	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
СР	Общефизическая подготовка	2/58				
3.6	Ведение и передача мяча в движении. Средний бросок. Учебная игра	2/60	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
СР	Реферат: правила игры в баскетбол	2/60				
3.7	Техника защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание). Учебная игра	2/62	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
СР	Реферат: правила игры в баскетбол	2/62				
3.8	Штрафной бросок. Личная защита	2/64	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
СР	Занятие дополнительными видами спорта (по выбору)	2/64				
3.9	Броски (средний бросок). Личная защита.	2/66	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
СР	Занятие дополнительными видами спорта (по выбору)	2/66				
3.10	Бросок мяча в движении. Зонная защита-Зачет	2/68	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток,	
СР	Занятие дополнительными видами спорта (по выбору)	2/68				

3 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>100</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>50</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего): 1. Составление комплекса упражнений. 2. Написание рефератов, докладов на заданные темы. 3. Подбор и изучение литературных источников, работа с периодической печатью, подготовка тематических обзоров с целью подготовки к олимпиаде. 4. Подготовка к участию в научно-практических конференциях. 5. Оформление мультимедийных презентаций учебных разделов и тем для учащихся подготовительной и специальных медицинских групп. 6. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	<i>50</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Тип урока	Литература	ТСО, наглядные пособия	Дата проведения
1	2		3	4	5	6	
Тема 1 Лёгкая атлетика	Содержание		14				
	в том числе практические работы		14				
	1.1	ТБ на стадионе. Бег 30м. Бег 500 м.	2/2	Комбинированный	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, свисток.	
	СР	Реферат: основы ЗОЖ	2/2				
	1.2	Бег 60м. Бег в равномерном темпе 1500 м.	2/4	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, свисток.	
	СР	Реферат: основы ЗОЖ	2/4				
	1.3	Метание мяча на дальность. Бег в равномерном темпе 1500 м.	2/6	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, свисток, мяч для метания.	
	СР	Подготовка к выполнению ГТО: упражнение на быстроту	2/6				
	1.4	Метание мяча на дальность. Бег 1500 м на результат	2/8	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, свисток, мяч для метания.	
	СР	Подготовка к выполнению нормативов ГТО: упражнение на выносливость	2/8				
	1.5	Прыжки в длину с места. Игра «Русская лапта»	2/10	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Рулетка, бита, мяч.	
	СР	Самомассаж при физическом утомлении	2/10				
	1.6	Прыжки в длину с места. Игра «Русская лапта»	2/12	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Рулетка, бита, мяч.	
СР	Самомассаж при физическом утомлении	2/12					

	1.7	Эстафета 4*100 м. Игра «Русская лапта»	2/14	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Рулетка, бита, мяч.	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений	2/14				
Тема 2 Волейбол	Содержание		18				
	в том числе практических работ		18				
	2.1	Техника передвижений (остановки, стойки). Учебная игра	2/16	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений	2/16				
	2.2	Техника приёма и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2/18	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	Силовые упражнения для рук	2/18				
	2.3	Техника приёма и передачи мяча. Учебная игра	2/20	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	Силовые упражнения для рук	2/20				
	2.4	Техника приёма и передачи мяча. Учебная игра	2/22	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	Участие в соревнованиях по волейболу	2/22				
	2.5	Техника подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2/24	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений для разминки	2/24				
	2.6	Техника подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2/26	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений для разминки	2/26				
	2.7	Техника подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2/28	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	

	СР	Умение оказывать первую мед. помощь при травмах	2/28				
	2.8	Двусторонняя игра в волейбол	2/30	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	СР	Умение оказывать первую мед. помощь при травмах	2/30				
	2.9	Двусторонняя игра в волейбол	2/32	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	СР	Ф.У для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2/32				
Тема 3 Баскетбол	Содержание		18				
	В том числе практические работы		18				
	3.1	Техника передвижения (стойка и перемещение без мяча). Учебная игра	2/34	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Ф.У для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2/34				
	3.2	Техника приема и передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра	2/36	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2/36				
	3.3	Техника приема и передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра	2/38	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Подготовка к выполнению нормативов ГТО:ОФП	2/38				
	3.4	Бросок мяча в движении. Ближний бросок. Учебная игра	2/40	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Первая помощь при травмах и обморожениях	2/40				

	3.5	Бросок мяча в движении. Штрафной бросок. Учебная игра	2/42	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Катание на коньках	2/42				
	3.6	Ведение и передача мяча в движении. Ближний бросок. Учебная игра	2/44	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Катание на коньках	2/44				
	3.7	Техника защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание). Учебная игра	2/46	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Ходьба на лыжах	2/46				
	3.8	Тактика игры в нападении (индивидуальные, групповые, командные). Штрафной бросок	2/48	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Ходьба на лыжах	2/48				
	3.9	Броски (средний бросок). Личная защита.	2/50	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток,	
	СР	Доклад: предотвращение травматизма при занятиях спорт. играм	2/50				

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала: спортивный инвентарь (мячи, скакалки, сетки волейбольные, ворота футбольные).

Технические средства обучения: компьютер, тренажёры, секундомер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для обучающихся

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.

Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.

Для преподавателей

Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.

Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.

Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.

Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

Интернет-ресурсы.

1.<http://www.it-med.ru/libraru/>

2<http://ru.wikipedia.org>

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, проектов, исследований.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3 × 10 м (с)	7,3	8,0	8,3

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

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

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	<i>Формы и методы контроля и оценки</i>
<ul style="list-style-type: none"> ● 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. 	<p>Выполнение комплекса гимнастики</p> <p>Опрос</p> <p>Тестирование</p> <p>Зачёт</p> <p>Устный опрос</p> <p>Соревнования</p> <p>Тестирование, зачёт</p>