МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краснодарский политехнический техникум»
Краснодарского края

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования:

54.02.01. Дизайн (по отраслям)

2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	42
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	46

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы.

Рабочая программы учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы ГБПОУ КК КПТ по специальности СПО, разработанной в соответствии с ФГОС СПО. Рабочая программа составлена для специальности 54.02.01. (072501) Дизайн (по отраслям) по очной форме обучения.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл ОГСЭ.05 ОПОП согласно ФГОС СПО.

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

В результате освоения учебной дисциплины у обучающихся актуализируется формирование общих компетенций, включающих в себя способность:

ОК. 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач. Оценивать их эффективность и качество;

ОК. 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

ОК.4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК.6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

ОК.8.Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.3 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины.

Максимальная учебная нагрузка 344 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки – 172 часа, в том числе практической работы 166 часа;

самостоятельной работы 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**344**
Обязательная аудиторная и учебная нагрузка (всего)	**172**
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	**166**
контрольные работы	
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	
Другие формы и методы организации образовательного процесса в соответствии с требованиями современных производственных и образовательных технологий	
Самостоятельная работа студента (всего)	**172**
в том числе:	
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)	
рефераты Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, расчетно-графическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.).	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.		**16**	**1**
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Научно-методические основы формирования физической культуры личности Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и		3

	поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Инструктаж ТБ.		
	Лекционное занятие «Средства физической культуры в регулировании работоспособности «вводный инструктаж по ТБ»	**2**	
	Практические занятия 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику	**6**	

	нарушений работы органов и систем организма.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	**8**	
Раздел 2	Учебно - практические основы формирования физической культуры личности		
Тема 2.1. **Общая физическая подготовка**	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. Практические занятия. 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2. Подвижные игры различной интенсивности. Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	**12**	**3**
Тема 2.1.1 **Ходьба и перестроения**	Практические занятия Ходьба с перестроениями	**2**	
	Самостоятельная работа обучающихся		

	Составление комплекса ОФП	**2**	
Тема 2.1.2. **Подвижные игры**	Практические занятия Подвижные игры с ведущим	**2**	
	Самостоятельное проведение подвижных игр учащимися	**2**	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подборка подвижных игр для самостоятельного проведения	**4**	
Тема 2.2 **Легкая атлетика**	Легкая атлетика Техника бега на короткие, средние дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Практические занятия по легкой атлетике: 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой; - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой; - воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой. Самостоятельная работа обучающихся: 1. закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	**12**	**3**
Тема 2.2.1. – 2.2.2 **бег на короткие дистанции**	Практические занятия Челночный бег 3х10 Бег 100 м.	**2**	
	Бег 250 и 500 м.	**2**	

	Самостоятельная работа обучающихся		
	Судейство в легкой атлетике	**2**	
	Техника челночного бега	**2**	
Тема 2.2.3 прыжок в длину.	Специальные упражнения. Прыжок с места и разбега. Техника разбега, отталкивания, полета и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по легкой атлетике.		
	Практические занятия		
	Тройной прыжок с разбега Прыжок в высоту с места	**2**	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Техника прыжка в длину с разбега	**2**	
Тема 2.3 **Атлетическая гимнастика.**	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Практические занятия 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощениями 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному	**24**	**3**

	методу воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определенных мышечных групп: - воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений 4. каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (виду) аэробики Самостоятельная работа: 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.3.1-2.3.2 атлетическая гимнастика	Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.		
	Практические занятия		
	Упражнения с грифом от штанги	**2**	
	Подтягивание на перекладине, упражнения с собственным весом	**2**	
	Самостоятельная работа		
	Техника выполнения силовых упражнений	**4**	
Тема 2.3.3 – 2.3.5 гиревое двоеборье Упражнения на гимнастической лестнице	Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц. Отжимание в упоре лежа (юноши), отжимание в упоре лежа – упор ног на колени (девушки)		
	Практические занятия		

	Висы удержанием ног в 90о,силовая выносливость	**2**	
	Упражнения на пресс, спину, растягивание	**2**	
	Самостоятельная работа		
	история гиревого спорта	**2**	
	Физические качества: выносливость, скорость, скоростная-выносливость	**2**	
Тема 2.3.6 – 2.3.8 Круговая тренировка	Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр.		
	Практические занятия		
	Упражнения с гимнастической скакалкой	**2**	
	Поднимания туловища из разных положений	**2**	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Правила проведения круговой тренировки	**2**	
	Составление индивидуального комплекса для круговой тренировки	**2**	
Раздел 3.	Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)		
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	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	**24**	**3**

	заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Практические занятия. 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально - прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время		
Тема 3.1.1 – 3.1.3. **Гимнастика в парах**	Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом назад соскок. Подтягивание. Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь. Соскок махом назад. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре. Соединение элементов. Козел в ширину. Прыжок ноги врозь. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке назад и вперед. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Соединение элементов.		
	Практические занятия		
	Общеразвивающие упражнения	**2**	
	Упражнения в паре с партнером	**2**	
	Упражнения с предметами	**2**	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	гибкость, её развитие	**2**	
	Стойки, подъемы	**2**	
	Прыжки, кувырки	**2**	

Тема 3.1.4 – 3.1.5 **Корректирующая гимнастика**	Упражнения для коррекции осанки	**4**	
	Упражнения для коррекции зрения и внимания	**2**	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Составление индивидуального комплекса корректирующей гимнастики	**6**	
Тема 3.2 **Военно-прикладная физическая подготовка**	Военно-прикладная физическая подготовка Строевая, физическая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приемы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приемы, приемы защиты, тактики борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелазание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Практические занятия: 1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки. 2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием. 3. Разучивание, закрепление и совершенстование техники основных элементов борьбы. 4. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы. 5. Учебно-тренировочные схватки. 6. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Самостоятельная работа обучающихся: 1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных	**12**	**3**

	занятий физическими упражнениями.		
Тема 3.2.1. – 3.2.3 Приемы самостраховки и самообороны	Владение приемами: переворот ключом; переворот с захватом дальней руки; скручивание. Техника болевого приема на руку и на ногу. Техника владения приемами в стойке: задняя подножка; бросок через бедро. Стойки, передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение.		
	Практические занятия		
	Стойки, передвижения в стойках Борьба за выгодное положение	**2**	
	Переворот с захватом дальней руки. Освобождение от захватов	**2**	
	Освобождение от захватов	**2**	
	Самостоятельная работа		
	Физическое качество сила, способ его развития	**2**	
	Приемы борьбы за выгодное положение	**4**	
Раздел 4	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		
Тема 4.4 Спортивные игры	Баскетбол Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от	**28**	**3**

	пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игроков без мяча, с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Волейбол Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приемы мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра Гандбол Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра. Настольный теннис Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические		

	комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. Практические занятия: 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитанию быстроты в процессе занятий спортивными играми. - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. - воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. - воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счет. 5. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры. 6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм. Самостоятельная работа: 1. Совершенствование техники и тактики, спортивных игра в процессе самостоятельных занятий.		

Тема 4.4.1.1- 4.4.1.2 Технические приемы игры в настольный теннис	Техника выполнения толчка слева и справа. Изменение постановки ног во время смены направления удара. Техника выполнения срезки справа и слева. Постановка ракетки во время выполнения срезки справа. Выполнения наката слева и справа. Постановка ракетки во время выполнения наката слева и справа. Техники подачи. Техника короткой подачи. Техника длинной подачи		
	Практические занятия		
	Выполнение срезки справа и слева. Выполнение наката слева и справа.	**2**	
	Учебная игра.	**2**	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Краткий исторический обзор игры. Техника и тактика игры, разбор правил игры.	**2**	
	Судейство товарищеских встреч и соревнований. Стойки теннисиста.	**2**	
Тема 4.4.1.3. – 4.4.1.4 Тактические приемы игры в настольный теннис	Выбор стороны направления полета мяча в зависимости от ситуации в игре. Выбор противников. Тактика выполнения срезки справа или слева. Рассмотреть игровые ситуации, при которых целесообразно применять игровой прием срезку. Разработка тактики короткой подачи в соотношении с тактикой игры противника Разработка тактики длинной подачи в соотношении с тактикой игры противника. Нападающий удара топ-спин. Парная игра. Парная игра с соблюдением всех правил игры и		

	судейства. Подбор противника по более совпадающим игровым навыкам Тактика игры: приемы атакующего и защитника. Вырабатывание индивидуальной тактики игры. Игра с четким распределением ролей (защитник, атакующий).		
	Практические занятия		
	Учебная игра. Удар топ-спин. Игра с соблюдением всех правил.	**2**	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Постановка ракетки во время игры Разработка индивидуальной тактики игры.	**2**	
Тема 4.4.2.1 – 4.4.2.2 Волейбол	Верхняя подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.		
	Практические занятия		
	Смешанный прием Передача вперед	**2**	
	Двусторонняя игра	**2**	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	История волейбола	**2**	
	Физическое качество – ловкость Судейство	**2**	
Тема 4.4.3.1 -4.4.3.2 Баскетбол	Ведение мяча. Техника ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Передача от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Техника ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		

	Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывания мяча. Тактика игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола.		
	Практические занятия		
	Ловля. Передача на время. Ведение и бросок на время	**2**	
	«Стритбол»	**2**	
	Самостоятельная работа обучающихся.		
	Техника и тактика игры	**2**	
	Составление плана тактики проведения игры	**2**	
Тема 4.5 **Кроссовая подготовка**	Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. Практические занятия 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: - воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе	**8**	**3**

	занятий изучаемым видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. 4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта. Самостоятельная работа обучающихся. 1. Кроссовый бег в свободное время.		
Тема 4.5.1. – 4.5.2. **Бег на развитие выносливости.**	Шестиминутный бег. Бег без зачета времени. Бег в равномерном темпе в течении 20 – 25 минут. Кроссовый бег до 3000 метров.		
	Практические занятия		
	Шестиминутный бег.	**2**	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Зоны мощности в работе на выносливость	**2**	
Тема 4.5.3 **Техника и тактика кроссового бега**	Кроссовый бег до 4500 метров. Старт в кроссовом беге. Финиш в кроссовом беге Кроссовый бег до 5000 метров. Работа 70% мощности. Контроль ЧСС во время старта. Контроль ЧСС во время финиша Шестиминутный бег (контрольный норматива).		
	Практические занятия		
	Кроссовый бег до 4500 метров.	**2**	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Тактика кроссового бега	**2**	

3-й курс			
Раздел 1	Научно - методические основы формирования физической культуры личности	**4**	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Значение физической культуры. Всероссийское спортивное общество «Юность России». Советские и российские спортсмены на международной арене. Сотрудничество в области спорта в целях борьбы за мир и укрепления дружбы между народами.		
	Самостоятельная работа обучающихся Олимпийское движение России. Отрицательное влияние вредных привычек.	2	
Тема 1.2 Специальные сведения	Правила поведения студентов при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств.		
	Лекционное занятие «вводный инструктаж по ТБ» Самостоятельная работа обучающихся «основы мер безопасности»	2	
Раздел 2.	Учебно - практические основы формирования физической культуры личности		
Тема 2.2 Легкая атлетика		**16**	
Тема 2.2.4 – 2.2.5 Бег на короткие дистанции	Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 5х10 м. техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250, 500 метров и челночный бег		
	Практические занятия		
	Челночный бег 5х10 Бег 50 м.	2	
	Бег 100 м.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся		
	Развитие скоростных способностей	2	
	Техника челночного бега	2	
Тема 2.2.6 – 2.2.7 Прыжок в длину.	Специальные упражнения. Прыжки в высоту с места и с разбега. Прыжок с места и разбега. Техника разбега, отталкивания, полета и приземления. Прыжок, прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по легкой атлетике.		
	Практические занятия		
	Прыжок в высоту с места	2	
	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега	2	
	Самостоятельная работа		
	Техника прыжка в длину с места	2	
	Техника прыжка в длину с разбега	2	
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика		**24**	
Тема 2.3.9. – 2.3.10 Атлетическая гимнастика	Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.		
	Практические занятия		
	Упражнения со штангой	2	
	Подтягивание на перекладине	2	
	Самостоятельная работа		
	Развитие силовых способностей	2	
	Техника выполнения силовых упражнений	2	
Тема 2.3. 11 – 2.3.12 Гиревое двоеборье (юноши). Упражнения на гимнастической лестнице (девушки)	Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц. Отжимание в упоре лежа (юноши), отжимание в упоре лежа – упор ног на колени (девушки)		
	Практические занятия		

	Рывок гири 24 кг. – юноши Висы с различным положением ног – девушки Толчок гири 24 кг. – юноши Висы удержанием ног в 90° - девушки	2	
	Двоеборье (гири 24 кг.) – юноши Поднятие ног на кол-раз – девушки	2	
	Самостоятельная работа		
	Чемпионы в гиревом спорте России	2	
	Техника поднятия гири	2	
	Практические занятия		
Тема 2.3.13. – 2.3.14 Круговая тренировка	Упражнения с гимнастической скакалкой	2	
	Подтягивание на перекладине Поднимания туловища из разных положений	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Правила проведения круговой тренировки	2	
	Составление индивидуального комплекса для круговой тренировки	2	
Раздел 3.	**Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП)**		
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов		**16**	
Тема 3.1.6 – 3.1.8. Гимнастика в парах	**Практические занятия**		
	Общеразвивающие упражнения	2	

	Упражнения в паре с партнером	2	
	Упражнения с предметами	2	
	Самостоятельная работа		
	Гибкость и ее развитие	2	
	Стойки и подъемы	2	
	Прыжки и кувырки	2	
Тема 3.1.9 – 3.1.10 Корректирующая гимнастика	**Практические занятия**		
	Упражнения для коррекции осанки	2	
	Самостоятельная работа		
	Составление индивидуального комплекса корректирующей гимнастики	2	
Тема 3.2. Военно–прикладная физическая подготовка.		**12**	
Тема 3.2.4 – 3.2.5. Борьба Приемы самостраховки и самообороны	Владение приемами: переворот ключом; переворот с захватом дальней руки; скручивание. Техника болевого приема на руку и на ногу. Техника владения приемами в стойке: задняя подножка; бросок через бедро. Стойки, передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение.		
	Практические занятия		
	Стойки, передвижения в стойках. Захваты рук и туловища.	2	
	Схватка по всем правилам борьбы	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Физическое качество сила, способ его развития	4	
Тема 3.2.6 Единоборство в парах	**Практические занятия**		
	Борьба за выгодное положение. Спарринг.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выбор индивидуальной тактики борьбы	2	
Раздел 4.	**Учебно- практические основы формирования физической культуры личности**		
Тема 4.4 Спортивные игры		**48**	
Тема 4.4.2.3 – 4.4.2.5. Волейбол	Повторение правил волейбола. Смешанный прием. Верхняя подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.		
	Практические занятия		
	Принятия мяча сверху	2	
	Принятие мяча снизу	2	
	Смешанный прием	2	
	Передача вперед	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Физическое качество – ловкость	2	
	Судейство	4	
	Техника и тактика игры	4	
Тема 4.4.3.3 –4.4.3.6. Баскетбол	Ведение мяча. Техника ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Передача от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Техника ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывания мяча.		

	Тактика игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебная игра.		
	Практические занятия		
	Ловля. Передача на время. Ведение и бросок на время	2	
	Броски по кольцу на время	4	
	Игра по упрощенным правилам баскетбола	4	
	Игра с соблюдением всех правил баскетбола	4	
	Самостоятельная работа обучающихся.		
	Исторический обзор игры.	2	
	Разбор правил игры, жесты судьи.	2	
	Техника и тактика игры	4	
	Индивидуальный выбор положения игрока на площадке.	4	
	Составление плана тактики проведения игры	2	
Тема 4.5 Кроссовая подготовка		**12**	
Тема 4.5.4 – 4.5.5. Бег на развитие выносливости.	Шестиминутный бег. Бег без зачета времени. Бег в равномерном темпе в течении 20 – 25 минут. Кроссовый бег до 3000 метров..		
	Практические занятия		
	Шестиминутный бег.	2	
	Кроссовый бег до 4500 метров.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Зоны мощности в работе на выносливость	2	
	Умение работать в равномерном темпе, без скоростных рывков	2	
Тема 4.5.6. Техника и тактика кроссового бега	Кроссовый бег до 4500 метров. Старт в кроссовом беге. Финиш в кроссовом беге Кроссовый бег до 5000 метров. Работа 70% мощности. Контроль		

	ЧСС во время старта. Контроль ЧСС во время финиша Шестиминутный бег (контрольный норматива).		
	Практические занятия		
	Кроссовый бег до 5000 метров.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Самоконтроль за ЧСС.	2	
4-й курс			
Раздел 1.	**Научно-методические основы формирования физической культуры личности**	**4**	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Значение физической культуры. Физическая культура и спорт – отличия и общие черты. Советские и российские спортсмены на международной арене. Сотрудничество в области спорта в целях борьбы за мир и укрепления дружбы между народами. Новые достижения Российских спортсменов.		2
	Лекционное занятие «Гигиена как одна из составляющих важных аспектов физической культуры» **Самостоятельная работа обучающихся** Комплекс упражнений с проф. направленностью.	2	
Тема 1.1.1. Гигиенические основы в физической культуре, специальные сведения	Правила поведения студентов при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств.		
	Лекционное занятие «Вводный инструктаж» **Самостоятельная работа обучающихся** «Основа здорового образа жизни», Основы мер безопасности	2	
Раздел 2.	**Учебно - практические основы формирования физической культуры**		

	личности		
Тема 2.2 **Легкая атлетика**	Совершенствование приобретенных ранее навыков в легкой атлетике. Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3х20 м. техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250, 500 метров и челночный бег	**12**	**2**
Тема 2.2.8 – 2.2.9 **Бег на короткие дистанции**	**Практические занятия**		
	Челночный бег 3х20 Бег 100 м.	2	
	Бег 250 и 500 м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Тактика бега на короткие дистанции	2	
	Техника челночного бега	2	
Тема 2.2.10 **прыжок в длину.**	Совершенствование техники прыжков. Специальные упражнения. Прыжок с места и разбега. Техника разбега, отталкивания, полета и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по легкой атлетике.		**2**
	Практические занятия		
	Тройной прыжок с разбега Прыжок в высоту с разбега	2	
	Самостоятельная работа		
	Техника прыжка в длину с разбега	2	
Тема 2.3. **Атлетическая гимнастика**	Совершенствование физического качества сила. Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.	**12**	**2**
Тема 2.3.15 **Атлетическая гимнастика**			
	Практические занятия		

	Силовые упражнения на тренажерах	2	
	Самостоятельная работа		
	Техника выполнения силовых упражнений	2	
Тема 2.3.16. **Гиревое двоеборье** **Упражнения на гимнастической лестнице**	Совершенствование знаний полученных ранее: Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц. Отжимание в упоре лежа (юноши), отжимание в упоре лежа – упор ног на колени (девушки)		**2**
	Практические занятия		
	Висы удержанием ног в 90^{o} Поднятие ног на кол-раз	2	
	Самостоятельная работа		
	история Российского гиревого спорта Техника поднятия гири	2	
Тема 2.3.17 **Круговая тренировка**	Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр.		**3**
	Практические занятия		
	Подтягивание на перекладине Поднимания туловища из разных положений	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Составление индивидуального комплекса для круговой тренировки	2	
Раздел 3.	**Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП)**		
Тема 3.2.		**12**	

Военно-прикладная физическая подготовка			
Тема 3.2.7. – 3.2.9 Приемы самостраховки и самообороны	Совершенствование приемов самостраховки. Владение приемами: переворот ключом; переворот с захватом дальней руки; скручивание. Техника болевого приема на руку и на ногу. Техника владения приемами в стойке: задняя подножка; бросок через бедро. Стойки, передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение.		**2**
	Практические занятия		
	Спарринг с самостоятельным выбором противника Освобождение от захватов	2	
	Спарринг с самостоятельно выбранным противником	2	
	Учебная схватка	2	
	Самостоятельная работа		
	Физическое качество сила, способ его развития	2	
	Приемы борьбы за выгодное положение	4	
Раздел 4	**Учебно- практические основы формирования физической культуры личности**		
Тема 4.4 Спортивные игры		**28**	
Тема 4.4.1.5 Технические приемы игры в настольный теннис	Совершенствование приемов настольного тенниса: Техника выполнения толчка слева и справа. Изменение постановки ног во время смены направления удара. Техника выполнения срезки справа и слева. Постановка ракетки во время выполнения срезки справа. Выполнения наката слева и справа.		**2**

	Постановка ракетки во время выполнения наката слева и справа. Техники подачи. Техника короткой подачи. Техника длинной подачи		
	Практические занятия		
	Выполнение наката слева и справа. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Техника и тактика игры, разбор правил игры.	2	
Тема 4.4.1.6. Тактические приемы игры в настольный теннис	Выбор стороны направления полета мяча в зависимости от ситуации в игре. Выбор противников. Тактика выполнения срезки справа или слева. Рассмотреть игровые ситуации, при которых целесообразно применять игровой прием срезку. Разработка тактики короткой подачи в соотношении с тактикой игры противника Разработка тактики длинной подачи в соотношении с тактикой игры противника. Нападающий удара топ-спин. Парная игра. Парная игра с соблюдением всех правил игры и судейства. Подбор противника по более совпадающим игровым навыкам Тактика игры: приемы атакующего и защитника. Вырабатывание индивидуальной тактики игры. Игра с четким распределением ролей (защитник, атакующий).		**2**
	Практические занятия		
	Удар топ-спин. Игра с соблюдением всех правил.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Постановка ракетки во время игры Разработка индивидуальной тактики игры.	2	
Тема 4.4.2.6. – 4.4.2.7 Волейбол	Совершенствование приемов игры волейбол: Верхняя подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Защита против нападения. Учебная игра.		**2**
	Практические занятия		

	Учебная игра с соблюдением всех правил	2	
	Двусторонняя игра	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Физическое качество – ловкость	2	
	Судейство	2	
Тема 4.4.3.7. – 4.4.3.8. Баскетбол	Совершенствование навыков игры баскетбол. Ведение мяча. Техника ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Передача от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Техника ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывания мяча. Тактика игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебная игра.		**2**
	Практические занятия		
	«Стритбол»	2	
	Игра с соблюдений всех правил баскетбола	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.		
	Составление плана тактики проведения игры	4	
Тема 4.4.4.1. – 4.4.4.2. Ручной мяч	**Практические занятия**		**2**
	Передача и ловля мяча	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.		
	Техника и тактика игры	2	
Тема 4.5. Кроссовая подготовка		**8**	

Тема 4.5.7. **Бег на развитие выносливости.**	Шестиминутный бег. Бег без зачета времени. Бег в равномерном темпе в течении 20 – 25 минут. Кроссовый бег до 3000 метров..		**2**
	Практические занятия		
	Шестиминутный бег.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Умение работать в равномерном темпе, без скоростных рывков	2	
Тема 4.5.8. **Техника и тактика кроссового бега**	Кроссовый бег до 5000 метров. Работа 70% мощности. Контроль ЧСС во время старта. Контроль ЧСС во время финиша Шестиминутный бег (контрольный норматива).		**2**
	Практические занятия		
	Кроссовый бег до 4500 метров. Самоконтроль ЧСС	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Дифференцированный зачет	2	
Всего:		**344**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличие универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажерного 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; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон.

Оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

Оборудование для занятий легкой атлетикой: секундомеры, рулетка.

Оборудование для занятий гимнастикой. Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Имеются в наличие один специализированный зал для силовых видов спорта (тяжёлая атлетика, силовое троеборье, гиревой спорт), зал для аэробики, площадка для спортивных игр и площадка для занятий легкой атлетикой. Весь спортинвентарь соответствует минимальным требованиям к материально-техническому обеспечению.

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 учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования – М.: Издательский центр «Академия», 2013.

2. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений/Под ред. Н.В. Решетникова, Ю.Л. Кислицина, Р.Л. Палтишевич, Г.И. Погадаева - М.: Издательский центр «Академия», 2010.

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 , 2008. - 44 с.

2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания : Методические рекомендации . - Владивосток : Изд -во МГУ им . адм . Г.И. Невельского , 2009. - 47 с.

3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений : методические рекомендации. - Мичуринск: Изд - во МичГАУ , 2008. - 66 с.

4. Бурбо, Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону : « Феникс », 2005. – 160 с.

5. Бурбо ,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо . – Ростов н/дону : « Феникс », 2005. – 160 с.

6. Бурбо ,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо . – Ростов н/дону : « Феникс », 2005. – 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев : Издательство Олимпийская литература . – 2002. - 290 с.

7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс . Шейпинг [Текст] / Г. Горцев . – М.: Вече , 2001. – 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 . – 2010. Стр . 11-13.

9. Кречмер , Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер . – М.: Педагогика , 1995. – 158 с.

10. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер : Пер. с англ . – М.: Физкультура с спорт , 2007. – 192 с.: ил .

11. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва : Издательство Советский спорт . - 2005. – 192 с. 18

12. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов – Киев : Издательство Здоровье . - 1989. – 272 с.

13. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск : УлГТУ , 2006. - 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 . - 2006. – 160 с.

15. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва : Издательство Терра -Спорт . - 2000. - 72 с.

16. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск : Издательство Минтиппроэкт . - 1994. – 116 с.

17. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность : Учебно -методическое пособие . - Воронеж : ИПЦ ВГУ , 2007. - 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 . – 1995. – 138 с.

19. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва : Издательство Физическая культура . - 2005. – 144 с.

20. Черенкова С. Л., Физическая культура : самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск : БГТУ . - 2004. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

21. 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 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения **(освоенные умения, усвоенные знания)**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	- практические задания по работе с информацией -домашние задания проблемного характера -ведения календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической, культуры, режимов нагрузки и отдыха.
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	**Методы оценки результатов:** - 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. **Легкая атлетика.** 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):Бега на короткие, средние, длинные дистанции, прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения

	студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики. **Спортивные игры** Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. **Атлетическая гимнастика** Оценка выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягащениями. Самостоятельное проведения фрагмента занятия или занятий **Кроссовая подготовка** Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета 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; На выходе – в конце учебного года,

	семестра, изучения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупненной группе специальностей. Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям

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, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	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 (количество 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 (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество 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 профессий (специальностей) профессионального образования.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5