

Министерство образования и науки Челябинской области  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Симский механический техникум»

УТВЕРЖДАЮ:  
Заместитель директора по УВР:  
\_\_\_\_\_ / Н.А. Тюрина  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебной дисциплине ОУДБ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
профессиональной образовательной программы  
по специальности СПО 15.02.08 «Технология машиностроения»  
по программе базовой подготовки

Сим, 2016

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 15.02.08 Технология машиностроения укрупненная группа специальностей 15.00.00 Metallургия, машиностроение и металлообработка.

ОДОБРЕНА  
Цикловой комиссией  
Общеобразовательных дисциплин  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Н.А. Тюрина/

Председатель цикловой комиссии  
\_\_\_\_\_\ Т.М. Муравьева\

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Симский механический техникум»

Разработчик:

ГБПОУ «СМТ»

(место работы)

Преподаватель ООД

(занимаемая должность)

Л.М. Агеева

(инициалы фамилия)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>16</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>19</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО «Технология машиностроения 1502.0208» и предназначена для реализации Федерального компонента Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования Российской Федерации в ГБПОУ Симский механический техникум, реализующего образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих.

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

Учебная дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся будет **знать**:

- 1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- 2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- 3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся будет **уметь**:

- 1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- 2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- 3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- 4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- 5 выполнять приемы страховки и самостраховки;
- 6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- 7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся **будет использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- 1 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- 2 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- 3 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- 4 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Программа предполагает освоение следующих общих компетенций:

ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

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

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением профессиональных знаний (для юношей).

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося **195** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **40** час.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>195</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
практические занятия	116
Теоретические занятия	1
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>78</b>
в том числе:	
<i>внеаудиторная самостоятельная работа</i>	78
<b><i>Итоговая аттестация в форме; ДЗ</i></b>	

## 2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта 103»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Дата
1	2	3	4	
<b>Глава 1.</b>		<b>14</b>		
<b>Раздел 1</b>	<b>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.</b>	<b>2</b>		
<b>Тема 1.1.1. Основы знаний Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 1.1.2.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	
<b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег</b>	1. <b>Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.</b> Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. <b>Совершенствование техники бега на 100 м.</b>	2		
	<b>Самостоятельная работа</b> Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.	3		
<b>Тема 1.1.3.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
<b>Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.</b>	1. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2		
<b>Тема 1.1.4.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
<b>Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10м.</b>	1. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	2		
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	4	3	
<b>Тема 1.1.5.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	
<b>Техника выполнения прыжков в длину с места.</b>	1. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	2		
	<b>Самостоятельная работа</b> Прыжки в длину с разбега.	3		
<b>Тема 1.1.6.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
<b>Выполнение прыжков в высоту.</b>	1. Техника выполнения тройного прыжка.	2		
	<b>Контрольная работа</b> по разделу: «Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов.	<b>2</b>		
<b>Глава 2 Спортсмен</b>				

ные игры				
<b>Раздел 2.</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>20</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.2.1.</b> <b>Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.</b>	1.	Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	2	
<b>Тема 2.2.2.</b> <b>Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	2	2-3
	Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		5	
<b>Тема 2.2.3.</b> <b>Совершенствование передачи мяча</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	2	2-3
<b>Тема 2.2.4.</b> <b>Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2	2-3
<b>Тема 2.2.5.</b> <b>Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	2	2-3
<b>Тема 2.2.6.</b> <b>Совершенствование верхней прямой подачи мяча.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	2	2-3
	Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке.		5	

<b>Тема 2.2.7.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
<b>Подача мяча по зонам.</b>	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	2-3		
<b>Тема 2.2.8.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
<b>Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.</b>	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	2	2		
	Самостоятельная работа Блокирование индивидуальное, групповое.		5			
<b>Тема 2.2.9.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
<b>Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.</b>	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2	2-3		
	<b>Контрольная работа</b> по теме: «Волейбол»- сдача контрольных нормативов.		2			
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в спортивных секциях.		5	3		
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>				<b>16</b>		
<b>Тема 2.3.1</b>	<b>Содержание практических занятий</b>				2	
<b>Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.</b>	1.	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	2	2		
<b>Тема 2.3.2.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
<b>Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.</b>	1.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	2	2-3		
<b>Тема 2.3.3.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
<b>Совершенствование техники ведения мяча.</b>	1.	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	2	2-3		
<b>Тема 2.3.4.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					

<b>Выполнение приемов выбивания мяча.</b>	1.	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	2-3		
	<b>Самостоятельная работа</b>		5			
		Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.				
<b>Тема 2.3.5.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
<b>Техника выполнения бросков мяча</b>	1.	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	2	2-3		
<b>Тема 2.3.6.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
<b>Совершенствование техники бросков мяча</b>	1.	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.	2	2-3		
	<b>Самостоятельная работа</b>		5			
		Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.				
<b>Тема 2.3.7.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>					
<b>Совершенствование техники ведения мяча</b>	1.	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2	2-3		
	<b>Самостоятельная работа</b>		5			
			Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.			
	<b>Контрольная работа</b> по теме: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов.		2	3		
		<b>Зачёт по видам спорта.</b>	1	3		
			<b>22</b>			
<b>Глава 4</b> <b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>						
<b>Тема 4.4.1.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		2	2		
<b>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</b>	1.	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	2			
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	3		
<b>Попеременные лыжные ходы</b>						
		Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.				
<b>Тема 4.4.2. Одновременные лыжные ходы</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		4	2-3		
	1.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	2			

	2.	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	2		
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами		3	3	
<b>Тема 4.4.3. Коньковый ход</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		4	2-3	
	1.	Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции.	2		
	2.	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	2		
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.		3	3	
<b>Тема 4.4.4. Способы перехода с хода на ход</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		4	2-3	
	1.	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	2		
	2.	Прохождение дистанции изученными лыжными ходами.	2		
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.		3	3	
<b>Тема 4.4.5. Способы преодоления подъемов и спусков</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		2	2-3	
	1.	Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полулочкой, лесенкой.	2		
	<b>Самостоятельная работа</b> Преодоление подъемов и спусков изученными способами.		2	3	
<b>Тема 4.4.6. Способы торможений</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		2	2-3	
	1.	Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	2		
	<b>Самостоятельная работа</b> Торможение изученными способами.		4	3	
<b>Тема 4.4.7. Прохождение дистанции</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		2	2-3	
	1.	Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км.	2		
	<b>Контрольная работа</b> по разделу: «Лыжная подготовка» - сдача контрольных нормативов.		2	3	
<b>Раздел 5. Мини-футбол</b>			<b>22</b>		
<b>Тема 4.5.1</b> <b>Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), переме-</b>	<b>Содержание практических занятий</b>				
	1.	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	2	2-3	

щения.					
<b>Тема 4.5.2.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>				
<b>Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.</b>	1.	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	2-3	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами.		4		
<b>Тема 4.5.3.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>				
<b>Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.</b>	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	2	2-3	
<b>Тема 4.5.4.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>				
<b>Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.</b>	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	2	2-3	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой.		2		
<b>Тема 4.5.5.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>				
<b>Выполнение упражнений с передачей мячей.</b>	1.	Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат».	2	2-3	
	<b>Самостоятельная работа</b>				
<b>Тема 4.5.6.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>				
<b>Ведение мяча.</b>	1.	Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра «квадрат».	2	2-3	
<b>Тема 4.5.7.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>				
<b>Техника игры вратаря.</b>	1.	Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря.	2	2-3	
	<b>Самостоятельная работа</b> Техника игры вратаря.		5		
<b>Тема 4.5.8.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>				
<b>Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники</b>	1.	Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении.	6	2-3	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка сообщения по теме : «История возникновения и развития игровых видов		4		

игры.	спорта» (по выбору).				
	<b>Контрольная работа</b> по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов		<b>2</b>	<b>3</b>	
<b>Глава 6</b> <b>Раздел 6. Гимнастика</b>			<b>14</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 6.6.1</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>4</b>		
<b>Техника безопасности на занятиях гимнастикой.</b>  <b>Строевые упражнения</b>	1.	Страховка и само страховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	2		
	2.	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	2		
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		<b>5</b>	<b>3</b>	
<b>Тема 6.6.2. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	
	1.	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2		
	2.	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2		
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		<b>1</b>	<b>3</b>	
<b>Тема 6.6.3. Акробатические упражнения</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	
	1.	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	1		
	2.	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	1		
	3.	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов. Зачет.	2		
	<b>Контрольная работа</b> по разделу: «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов.		2	<b>3</b>	
<b>Раздел 6.6.4. Контрольные нормативы</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>6</b>		
	1.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <b>Сдача контрольного норматива. Подтягивание Челночный бег 10*10</b>	2	<b>3</b>	
	2.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения <b>Поднимание туловища за 30 с. Прыжки на скакалке за 2 мин</b>	2	<b>3</b>	
	3.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <b>Наклоны, вперед сидя на полу. Бег 1000 мет</b>	2	<b>3</b>	
<b>Зачёт</b>	<b>Д/З</b>		<b>2</b>	<b>3</b>	

<b>Всего:</b>	<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка:</b>	<b>117</b>		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>78</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

##### **Оборудование спортивного комплекса:**

- спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 30 чел в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основные источники:**

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2006.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2006.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2006.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2006.
5. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2006.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2006.
7. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. М., 2006.

### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2003.
2. 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.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2002.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2002.
5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2002.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2005.

### **Интернет-ресурсы:**

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»

<http://pedsovet.ru>

<http://1september.ru>

### **3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)**

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.

7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оцен- ки результатов обучения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li><li>• выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li><li>• проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li><li>• преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li><li>• выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само-страховки;</li><li>• осуществлять творческое сотруд-</li></ul>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>Проверка ведения дневника самоконтроля</p> <p>Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях</p> <p>Выполнение практических заданий,</p>

<p>ничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>	<p>сдача контрольных нормативов</p>
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>• способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul>	<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Выполнение практических заданий</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p> <p>Выполнение практических заданий</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p>