

Министерство образования Тульской области
Государственная профессиональная образовательная организация
Тульской области
«Тульский сельскохозяйственный колледж имени И.С.Ефанова»

Рабочая программа учебной дисциплины
Физическая культура
по профессии:
35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства

Тула, 2015г.



"Утверждаю"
Директор колледжа
О.А. Глотов
«06» июля 2015 г.
Приказ №162/1 от 06.07.2015 г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее - СПО) по профессии:

35.01.11 «Мастер сельскохозяйственного производства»

Разработчики:

Зотова С.Ю., преподаватель ГОУ СПО ТО «Тульский сельскохозяйственный колледж имени И.С. Ефанова»;

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях НПО и СПО в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Минобрнауки России от 29.05.2007 г. № 03-1180) для специальностей СПО социально-экономического профиля
для специальностей СПО технического и социально-экономического профилей

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Общеобразовательный цикл

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать/понимать:

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

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике,

плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

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

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);

- тест Купера – 12-минутное передвижение;
- плавание – 50 м (без учета времени);
- бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 256 часа, в том числе:

аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час; самостоятельной работы обучающегося 85 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	256
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	171
в том числе:	
практические занятия	166
теоретической учебной нагрузки	5
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85
в том числе:	
- подготовка рефератов;	6
- работа с учебной литературой;	6
- составление и написание комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ);	4
- выполнение упражнений на развитие выносливости;	8
- выполнение упражнений на развитие быстроты;	8
- выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости;	6
- выполнение упражнений на развитие силы;	8
- выполнение упражнений на развитие прыгучести;	6
- выполнение упражнений на развитие гибкости и координации движения;	6
- выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движения.	11
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<i>Раздел 1 Теоретическая часть.</i>		5	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала	2	
	1 Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания		1
	Самостоятельная работа обучающихся - подготовка рефератов; - работа с учебной литературой.	2	
Тема 1.2.	Содержание учебного материала	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>	<p>1 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка рефератов; - работа с учебной литературой. 	<p>1</p> <p>2</p>	<p>1</p>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p>Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>	<p>Содержание учебного материала Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся - подготовка рефератов; - работа с учебной литературой.</p>	2	
<p><i>Раздел 2 Практическая часть</i></p>		12	
	<p>Содержание учебного материала</p>	12	
<p>Тема 2.1 Учебно-</p>	<p>1 Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.</p>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
методическая часть	2	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.		
	3.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		
	4.	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		
		Самостоятельная работа обучающихся - подготовка рефератов; - работа с учебной литературой; - составление и написание комплексов ОРУ.	4	
Раздел 3 Учебно-тренировочная часть			154	
Тема 3.1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала		49	
	1. Обучение техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		4	
	2. Совершенствование техники метания гранаты.		4	
	Кроссовая подготовка:			
	3. Развитие общей выносливости.		4	
	4. Развитие специальной выносливости.		4	
	5. Обучение техники выполнения положения высокого старта.		4	
	6. Совершенствование техники выполнения положения высокого старта.		3	
	7. Развитие скоростной выносливости (бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег).		4	
Спринтерская подготовка:		4		
8. Развитие быстроты (бег на короткие дистанции, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м (юноши).				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	9. Обучение техники выполнения положения низкого старта, стартового разгона и финиширования.	4	
	10. Совершенствование техники выполнения положения низкого старта, стартового разгона и финиширования.	4	
	Прыжки в высоту:		
	11. Обучение техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	4	
	12. Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	2	
	Контрольные занятия по теме: «Легкая атлетика».	4	
	<ul style="list-style-type: none"> - техника метания гранаты; - метание гранаты на результат; - бег 2000 м (девушки), бег 3000 м; - бег 100 м; - техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». 		
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений на развитие выносливости; - выполнение упражнений на развитие быстроты; - выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости; - выполнение упражнений на развитие силы; - выполнение упражнений на развитие прыгучести. 	19	
Тема 3.2. Гимнастика	Содержание учебного материала	35	
	Общеразвивающие упражнения:		
	1. Обучение техники выполнения упражнений с гимнастической скакалкой, мячом и обручем (девушки).	4	
	2. Совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастической скакалкой, мячом и обручем.	4	
	3. Обучение техники выполнения упражнений с набивными мячами.	4	
	4. Совершенствование техники выполнения упражнений с набивными мячами.	4	
	5. Обучение техники выполнения упражнений с гантелями и гирей (юноши).	2	
	6. Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями и гирей (юноши).	2	
7. Разучивание упражнений в паре с партнером.	4		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	8. Обучение техники выполнения элементов акробатики.	2	
	9. Совершенствование техники выполнения элементов акробатики.	2	
	Упражнения специального назначения: 10. Составление и написание комплексов упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, упражнений у гимнастической стенки, висы, упоры и упражнений в чередовании напряжения с расслаблением.	1	
	11. Составление и написание комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	
	12. Составление и написание комплексов упражнений для коррекции зрения.	1	
	Контрольные занятия по теме: «Гимнастика». - техника выполнения упражнений с гимнастической скакалкой, мячом и обручем (девушки); - техника выполнения элементов акробатики.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие гибкости и координации движения.	2	
Тема 3.3. Спортивные игры	Содержание учебного материала		
	1. Волейбол	27	
	1. Обучение техники выполнения стойки и перемещений волейболиста.	3	
	2. Совершенствование техники выполнения стойки и перемещений волейболиста.	2	
	3. Обучение техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу и приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	4	
	4. Совершенствование техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу и приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	5. Обучение техники выполнения верхней прямой подачи.	2	
	6. Совершенствование техники выполнения верхней прямой подачи.	2	
	7. Обучение техники нападающего удара, одиночного блокирования и приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	
	8. Совершенствование техники нападающего удара, одиночного блокирования и приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	
	9. Техника безопасности игры.	2	
	10. Тактика игры. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	4	
	Контрольные занятия по теме: «Волейбол» - техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу; - техники выполнения верхней прямой подачи.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движения; - выполнение упражнений на развитие прыгучести; - выполнение упражнения на развитие силы.	5	
	2. Баскетбол	27	
	1. Обучение техники выполнения передачи и ловли мяча двумя руками.	2	
	2. Совершенствование техники выполнения передачи и ловли мяча двумя руками.	2	
	3. Обучение техники выполнения бросков мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке).	2	
	4. Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке).	4	
	5. Обучение техники приемов овладения мячом (вырывание и выбивание).	2	
	6. Совершенствование техники приемов овладения мячом (вырывание и выбивание).	2	
	7. Обучение техники защиты (перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание).	2	
	8. Совершенствование техники защиты (перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание).	4	
	9. Техника безопасности игры.	2	
	10. Тактика игры. Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Контрольные занятия по теме: «Баскетбол» - техника выполнения передачи и ловли мяча двумя руками; - техника выполнения бросков мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движения; - выполнение упражнений на развитие прыгучести; - выполнение упражнения на развитие силы.	5	
Тема3.4. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Содержание учебного материала	8	
	1. Обучение техники выполнения упражнений для развития силы методом круговой тренировки.	2	
	2. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития силы методом круговой тренировки.	2	
	3. Обучение техники выполнения упражнений с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	3	
	4. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие силы.	2	
Тема3.5. Спортивная аэробика.	Содержание учебного материала	8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1. Обучение техники выполнения элементов «акробатической комбинации» (спортивно-гимнастические и акробатические элементы).	2	
	2. Совершенствование техники выполнения элементов «акробатической комбинации» (спортивно-гимнастические и акробатические элементы).	1	
	3. Обучение техники выполнения дополнительных элементов: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток.	2	
	4. Обучение техники выполнения обязательных элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	2	
	5. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие гибкости и координации движений.	2	
Всего:		256 (171+85)	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
Реализация программы дисциплины требует наличия спортивный зал, стадион, лыжная база

Оборудование спортивного зала:

- гимнастическая скамья;
- настенная перекладина;
- комплект волейбольных, баскетбольных мячей;
- комплект оборудования для занятий волейболом;
- комплект оборудования для занятий баскетболом.
- комплект спортивного инвентаря для занятий настольным теннисом;
- комплект гимнастических скакалок и обручей;

Лыжная база:

- комплект спортивного инвентаря для занятий лыжной подготовкой.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Дополнительные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Пагадаев Г.И. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Пагадаев]. – 10-е изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 176 с.
2. Видякин М.В. Физкультура. 10 класс: поурочные планы (для занятий с юношами) / авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2008. – 127 с.
3. Видякин М.В., Виненко В.И. Физкультура. 11 класс: поурочные планы (для занятий с юношами) / авт.-сост. М.В. Видякин, В.И. Виненко. – Волгоград: Учитель, 2007. – 186 с.
4. Видякин М.В. Физкультура. 10 класс: поурочные планы (для занятий с девушками). 3-е изд., стереотип. / авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2008. – 127 с.
5. Видякин М.В., Виненко В.И. Физкультура. 11 класс: поурочные планы (для занятий с девушками) / авт.-сост. М.В. Видякин, В.И. Виненко. – Волгоград: Учитель, 2007. – 184 с.

Интернет-ресурсы:

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры учащихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие здорового образа жизни. Двигательная активность:

- http://otherreferats.allbest.ru/sport/00011887_0.html;
 - <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2002n1/P19-23/HTM>;
 - http://www.scoolpress.ku/metcab/show_razdel.php?SES_ID=3042&R_ID;
 - <http://www.ruscenter.ru/258.html>.
2. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств:
- <http://med-lib.ru/referat/lfk/3.php>;
 - <http://liftrabank.net/referat/234-priznaki-ustalosti-utomleniya-i-pereutomleniya-ix.html>;
 - http://revolution.allbest.ru/sport/00067264_0.html.
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, нонограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности:
- <http://works.tarefet.ru/90/100025/index.html>;
 - <http://dvo.sut.ru/libr/fizra/i162kras/5.htm>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	- оценка выполнения реферата; - оценка защиты реферата (компьютерной презентации).
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	- оценка ведения дневника самоконтроля
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	- оценка составления комплекса разминочных упражнений
Умения	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;	- оценка проведения разработанных упражнений в группе; - наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений
выполнять композиции ритмической и аэробной гимнастики, выполнять комплексы упражнений атлетической гимнастики;	- наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	- наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	- оценка результатов проведения обучающимся пульсового контроля
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	- наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений
выполнять приемы защиты и самобороны, страховки и само страховки;	- наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий	- оценка участия обучающегося в тактических действиях команды;

физической культурой;	- наблюдение за обучающимся в ходе игры
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;	- оценка выполнения обучающимися учебных нормативов
Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	
повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	- наблюдение за обучающимся в ходе проведения занятий; - оценка защиты реферата (компьютерной презентации).
подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	- оценка выполнения обучающимися учебных нормативов
организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	- оценка участия обучающихся в спортивных соревнованиях различного уровня; - оценка защиты реферата (компьютерной презентации)
активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	- оценка защиты реферата (компьютерной презентации)

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физиче- ские способн- ости	Контрольн- ое упражнени- е (тест)	Возра- ст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Ско- рост- ные	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	Коор- дина- цион- ные	Челноч- ный 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	Ско- рост-но- си- ловые	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	Выно- сли- вость	6-минут- ный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500		1100	1300	1050– 1200	900
5	Гиб- кость	Наклон вперед из положе-ния 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	Сило- вые	Подтяги- вание: на высокой перекла- дине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладин е из ви-са лежа, количест- во раз (девуш-ки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
– 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
– Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
– 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
• Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
• Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
• 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.