

Министерство образования Тульской области  
государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области  
«Тульский сельскохозяйственный колледж имени И.С.Ефанова»

Утверждаю  
Директор колледжа  
О.А. Глотов

«30» июня 2020г. приказ №290/2-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
**ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

По специальности:  
38.02.04 Коммерция (по отраслям)  
(Базовый уровень)

Тула, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям) (базовый уровень)

Организация-разработчик: ГПОУ ТО «Тульский сельскохозяйственный колледж им. И.С.Ефанова»

Разработчик: Михеева Н.Е., преподаватель ГПОУ ТО «Тульский сельскохозяйственный колледж им. И.С.Ефанова»

Рабочая программа рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии  
Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.  
Председатель: \_\_\_\_\_

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям) (базовый уровень).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплина входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**знать:**

- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- Основы здорового образа жизни.

**уметь:**

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

## **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 выбранных 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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе:  
аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 час;  
самостоятельной работы обучающегося 118 часов.

## **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>	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	118
в том числе:	
практические занятия	78
теоретической учебной нагрузки	6
контрольные занятия	34
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	118
в том числе:	
- подготовка рефератов;	4
- работа с учебной литературой;	8
- составление и написание комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ);	4
- выполнение упражнений на развитие выносливости;	6
- выполнение упражнений на развитие быстроты;	6
- выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости;	8
- выполнение упражнений на развитие силы;	12
- выполнение упражнений на развитие прыгучести;	12
- выполнение упражнений на совершенствование техники лыжных ходов;	14
- основные элементы тактики в лыжных гонках;	12
- правила соревнований по лыжным гонкам;	6
- выполнение упражнений на развитие гибкости и координации движения;	12
- выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движения.	14
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

В КТП в графе №2 «Наименование разделов, тем занятий» указывается наименование тем занятий, которые записываются в журнал. Допускается краткое перечисление изучаемых вопросов для компактного размещения учебного материала в журнале.

Полное содержание учебного материала, изучаемое в обязательном порядке, записано в рабочей программе дисциплины/модуля в разделе 2 графе №2 «Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся»

## 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>		6	
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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.</p> <p>Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>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.</p> <p>Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка рефератов;</li> <li>- работа с учебной литературой.</li> </ul>	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема 1.2.</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> <b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></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. 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>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка рефератов;</li> <li>- работа с учебной литературой.</li> </ul>	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема 1.3.</b> <b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</b> <b>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b> <b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1 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><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка рефератов;</li> <li>- работа с учебной литературой.</li> </ul>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	
<b>Раздел 2 Практическая часть</b>		<b>78</b>		
<b>Содержание учебного материала</b>				
<b>Тема 2.1 Учебно-методическая часть</b>	1	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	1	
	2	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	1	
	3.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	1	
	4.	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			<b>8</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка рефератов;</li> <li>- работа с учебной литературой;</li> <li>- составление и написание комплексов ОРУ.</li> </ul>			4 4
<b>Раздел 3 Учебно-тренировочная часть</b>				
<b>Тема 3.1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>20</b>
	1. Обучение техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).			2
	2. Совершенствование техники метания гранаты.			2
	<b>Кроссовая подготовка:</b>			
	3. Развитие общей выносливости.			2
	4. Развитие специальной выносливости.			2
	5. Обучение техники выполнения положения высокого старта.			1
	6. Совершенствование техники выполнения положения высокого старта.			1
	7. Развитие скоростной выносливости (бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег).			2
<b>Спринтерская подготовка:</b>				2
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. 10. Совершенствование техники выполнения положения низкого старта, стартового разгона и финиширования.	2	
	<b>Прыжки в высоту:</b> 11. Обучение техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». 12. Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	2 2	
	<b>Контрольные занятия по теме: «Легкая атлетика».</b> - 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».	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - 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.	30 4 6 8 4 6	
<b>Тема 3.2. Лыжная подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	
	1 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1	
	<b>2 Классические лыжные ходы:</b> 1. Обучение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. 2. Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. 3. Обучение техники передвижения на лыжах одновременными ходами (бесшажный, одновременный односажный и одновременный двухшажный). 4. Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременными ходами (бесшажный, одновременный одношажный и одновременный двухшажный). 5. Обучение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные и перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1 1 1 2 2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>6. Совершенствование техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные и перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>7. Обучение техники преодоления подъемов и препятствий.</p> <p>8. Совершенствование техники преодоления подъемов и препятствий.</p> <p><b>3 Коньковые лыжные ходы:</b></p> <p>1. Обучение техники передвижения попеременным коньковым лыжным ходом.</p> <p>2. Совершенствование техники передвижения попеременным коньковым лыжным ходом.</p> <p>3. Обучение техники передвижения одновременным коньковым лыжным ходом.</p> <p>4. Совершенствование техники передвижения одновременным коньковым лыжным ходом.</p> <p><b>Контрольные занятия по теме: «Лыжная подготовка».</b></p> <p>- преодоление дистанции 5 км (девушки), 8 км (юноши).</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>- выполнение упражнений на развитие выносливости;</p> <p>- выполнение упражнений на совершенствование техники лыжных ходов;</p> <p>- основные элементы тактики в лыжных гонках;</p> <p>- правила соревнований по лыжным гонкам;</p>	2 1 1 2 2 2 2 <b>4</b>	
<b>Тема 3.3. Гимнастика</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <p>1. Обучение техники выполнения упражнений с гимнастической скакалкой, мячом и обручем (девушки).</p> <p>2. Совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастической скакалкой, мячом и обручем.</p> <p>3. Обучение техники выполнения упражнений с набивными мячами.</p> <p>4. Совершенствование техники выполнения упражнений с набивными мячами.</p> <p>5. Обучение техники выполнения упражнений с гантелями и гирей (юноши).</p> <p>6. Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями и гирей (юноши).</p> <p>7. Разучивание упражнений в паре с партнером.</p> <p>8. Обучение техники выполнения элементов акробатики.</p> <p>9. Совершенствование техники выполнения элементов акробатики.</p>	12	

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<p><b>Упражнения специального назначения:</b></p> <p>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.</p> <p>11. Составление и написание комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>12. Составление и написание комплексов упражнений для коррекции зрения.</p> <p><b>Контрольные занятия по теме: «Гимнастика».</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника выполнения упражнений с гимнастической скакалкой, мячом и обручем (девушки);</li> <li>- техника выполнения элементов акробатики.</li> </ul>	1	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнений на развитие гибкости и координации движения.</li> </ul>	8	8
<b>Тема 3.4. Спортивные игры</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>1. Волейбол</b></p> <p>1. Обучение техники выполнения стойки и перемещений волейболиста.</p> <p>2. Совершенствование техники выполнения стойки и перемещений волейболиста</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>5. Обучение техники выполнения верхней прямой подачи.</p> <p>6. Совершенствование техники выполнения верхней прямой подачи.</p> <p>7. Обучение техники нападающего удара, одиночного блокирования и приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.</p> <p>8. Совершенствование техники нападающего удара, одиночного блокирования и приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.</p> <p>9. Техника безопасности игры.</p> <p>10. Тактика игры. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>	10	
	<p><b>Контрольные занятия по теме: «Волейбол»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу;</li> <li>- техники выполнения верхней прямой подачи.</li> </ul>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движения;</li> <li>- выполнение упражнений на развитие прыгучести;</li> <li>- выполнение упражнения на развитие силы.</li> </ul>	22 10 6 6	
	<b>2. Баскетбол</b>	<b>10</b>	
	1. Обучение техники выполнения передачи и ловли мяча двумя руками.	1	
	2. Совершенствование техники выполнения передачи и ловли мяча двумя руками.	1	
	3. Обучение техники выполнения бросков мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке).	1	
	4. Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке).	1	
	5. Обучение техники приемов овладения мячом (вырывание и выбивание).	1	
	6. Совершенствование техники приемов овладения мячом (вырывание и выбивание).	1	
	7. Обучение техники защиты (перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание).	1	
	8. Совершенствование техники защиты (перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание).	1	
	9. Техника безопасности игры.	1	
	10. Тактика игры. Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	1	
	<b>Контрольные занятия по теме: «Баскетбол»</b>	<b>8</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника выполнения передачи и ловли мяча двумя руками;</li> <li>- техника выполнения бросков мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке).</li> </ul>		
<b>Тема 3.5. Спортивная аэробика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	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.	1	
	4. Обучение техники выполнения обязательных элементов: подскoki, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	1	
	5. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	1	
	<b>Всего:</b>	<b>118+118</b>	
			<b>см.р</b>

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, лыжной базы.

Оборудование спортивного зала № 1:

- гимнастическая скамья;
- настенная перекладина;
- комплект волейбольных, баскетбольных и медицинбольных мячей;
- комплект оборудования для занятий волейболом;
- комплект оборудования для занятий баскетболом.

Оборудование спортивного зала № 2:

- комплект оборудования для прыжков в высоту;
- комплект оборудования для занятий атлетической гимнастикой;
- комплект спортивного инвентаря для занятий акробатикой;
- комплект спортивного инвентаря для занятий настольным теннисом;
- гимнастическая скамья;
- гимнастическая стенка;
- навесные перекладины;
- комплект гимнастических скакалок и обрущей;
- комплект спортивного инвентаря для занятий бадминтоном.

Лыжная база:

- комплект спортивного инвентаря для занятий лыжной подготовкой.

Технические средства обучения:

- компьютер (ноутбук) с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиапроектор, экран со штативом
- обучающие видеофильмы

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

**Основные источники для студентов:**

Бишаева А.А.Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017

Бишаева А.А.Физическая культура:электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017

Видякин М.В. Физкультура. 10 класс: поурочные планы (для занятий с юношами) / авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2008. – 127 с.

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.

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.

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.

## **Периодические издания (отечественные журналы):**

**«Спорт в школе»**

## **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://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.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://litrabank.net/referat/234-priznaki-ustalosti-utomleniya-i-pereutomleniya-ix.html>;
  - [http://revolution.allbest.ru/sport/00067264\\_0.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/1162kras/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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Знания</b> О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none"><li>– оценка выполнения реферата;</li><li>– оценка защиты реферата (компьютерной презентации).</li><li>– оценка ведения дневника самоконтроля</li><li>– оценка составления комплекса разминочных упражнений</li><li>– наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений</li><li>– оценка участия обучающихся в спортивных соревнованиях различного уровня;</li></ul>
<b>Умения</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<ul style="list-style-type: none"><li>– оценка проведения разработанных упражнений в группе;</li><li>– наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений</li><li>– оценка выполнения обучающимся учебных нормативов</li></ul>

**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 4,3	5,1–4,8	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
			17		5,0–4,7			5,9–5,3	
2	Коор- дина- цион- ные	Челноч- ный бег 3□10 м, с	16	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
			17		7,9–7,5			9,3–8,7	
3	Ско- рост-но- си- ловые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше 240	195–210	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190	160 и ниже 160
			17		205–220			170–190	
4	Выно- сли- вость	6-минут- ный бег, м	16	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050– 1200 1050– 1200	900 и ниже 900
			17						
5	Гиб- кость	Наклон вперед из положе-ния стоя, см	16	15 и выше 15	9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14	7 и ниже 7
			17		9–12			12–14	
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 12	8–9	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15	6 и ниже 6
			17		9–10			13–15	

## 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 $3\leftrightarrow 10$ 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.