**Департамент образования и науки Костромской области**

**ОГБПОУ «Шарьинский аграрный техникум**

**Костромской области»**

#### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины: **ОУД 05.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для специальности:

21.02.05 «Земельно – имущественные отношения»

35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство»

38.02.04 «Коммерция»

**2021 г.**

**ОДОБРЕНА**

Предметной (цикловой)

комиссией общеобразовательных дисциплин

Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шиндякова О.В..

Протокол №.

**Утверждено:**

Приказ №

Заместитель директора по учебной работе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Лисина И.М.

Программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС общеобразовательных дисциплин

(Приказ № 613 Министерства образования и науки РФ от 29.06.2017 г.).

Автор: **В.А. Акимкин, В.Н. Моисеев**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **2. СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 5 |
| **3. условия реализации программы учебной дисциплины** | 15 |
| **4. контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины** | 17 |

1. **паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физической культуры**

**Область применения программы**

 Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена по специальности

21.02.05 «Земельно – имущественные отношения»

35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство»

38.02.04 «Коммерция»

**Программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована** другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ) по специальностям:

21.02.05 «Земельно – имущественные отношения»

35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство»

38.02.04 «Коммерция»

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. Дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих образовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

 Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

* **Личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению:

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к уважению Отечеству, его защите.

* **Метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую их различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

* **Предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

•максимальная учебная нагрузка обучающихся – **175** часов, в том числе:

•обязательная аудиторная учебной нагрузка обучающихся – **117** часов;

•внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся – **58** часов.

Нумерация уроков в разделах «Легкая атлетика» и «Лыжная подготовка» могут не совпадать из-за погодных условий.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Количество часов |
| Аудиторные занятия. Содержание обучения |  |
| **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** | **6** |
| Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. | 2 |
| Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 2 |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 2 |
| **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** | **111** |
| *Учебно-методические занятия* | 7 |
| *Учебно-тренировочные занятия* | 104 |
| Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка | 26 |
| Лыжная подготовка | 32 |
| Гимнастика | 8 |
| Спортивные игры. Волейбол | 34 |
| ИТОГО | **117** |
| Внеаудиторная самостоятельная работа |
| Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО). | **58** |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта** |
| ВСЕГО | **175** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** **разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел 1.** **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ** | **6** |  |
| **Тема 1.1**Введение.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. | Содержание учебного материала.  |  |  |
| 1. | Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. | 2 |  |
| **Тема 1.2.**Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | Содержание учебного материала. |  |  |
| 28. | Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. | 2 |  |
| **Самостоятельная работа (написание рефератов):** | **6** |  |
| Вредные привычки – разрушители здоровья. |
| Правила и приемы закаливания. |
| **Тема 1.3.**Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | Содержание учебного материала. | 2 | 2 |
| 46. | 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. |
| **Самостоятельная работа (написание рефератов):** | **6** |
| Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. |
| Спортивная направленность личности. |
| **Раздел 2.****ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.****УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.** | **7** |  |
| **Тема 2.1.**Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. | 17. | Содержание учебного материала | 2 | 3 |
| Демонстрация установки на психическое и физическое развитие. Знание методов здоровье сберегающих технологий при работе за компьютером. |
| **Тема 2.2.**Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. | 58 | Содержание учебного материала | 2 | 3 |
| Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приёмами неотложной доврачебной помощи. |
| **Тема 2.4.**Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | 56-57 | Содержание учебного материала | 3 | 3 |
| Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. |
| **Раздел 3.****УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ.** |  |  |
| **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (26 часов)** |  |  |
| **Тема 3.1.**Бег на короткие дистанции. | Содержание учебного материала. | 2 | 2 |
| 2. | Бег с ускорениями с хода. Переменный бег. Бег на дистанции.Контрольный забег на 100 м. |
| 3. | Бег с высокого и низкого старта. Повторный бег.Контрольный норматив на 100 м. | 2 | 3 |
| 47. |  Эстафетный бег. Прием и передача эстафетной палочки.Контрольные забеги. | 2 | 3 |
| **Тема 3.2.**Кросс. | Содержание учебного материала. | 2 | 2 |
| 4. | Старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Бег на равнинныхучастках. Выработка общей выносливости. |
|  |
| 48. |  Бег по твердому грунту. Бег по мягкому грунту. Выработка скоростнойвыносливости. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа.** | **6** |  |
| Совершенствование общей и скоростной выносливости. |
| 55. | Бег по пересеченной местности.Контрольный норматив на 3000 м. | 2 | 3 |
| **Тема 3.3.**Прыжок в высоту с разбега. | Содержание учебного материала. |  |  |
| 49. | Специальные упражнения прыгуна. Техника перехода через планку. Техника приземления.Толчок с двух-трех шагов разбега.Контрольные упражнения. | 2 | 2 |
| 50. | Совершенствование техники прыжка.Контрольный норматив. | 2 | 3 |
| **Тема 3.4.**Прыжок в длину с разбега. | Содержание учебного материала. | 2 | 2 |
| 51. | Специальные упражнения прыгуна в длину. Подготовительные упражнения для выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника толчка. Прыжок в шаге с пробеганием. Техника приземления. Прыжок в длину с полного разбега. Контрольные упражнения. |
| 52. |  Совершенствование техники прыжка. Контрольные нормативы. | 2 | 3 |
| **Тема 3.5.**Метание гранаты. | Содержание учебного материала. | 2 | 2 |
| 5. | Подготовительные упражнения. Держание гранаты, скрестные шаги, замах, финальное усилие. Метание гранаты с места. |
| 53. | Специальные упражнения метателя Метание гранаты с трех-пяти шагов разбега. Метание гранаты с короткого и полного разбега.Контрольные упражнения. | 2 | 2 |
| 54. |  Совершенствование метания гранаты.Контрольный норматив. | 2 | 3 |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ. (34 часа)** |
| **Тема 3.6.**Подача мяча | Содержание учебного материала. | 2 | 2 |
| 11. |  Подготовительные упражнения. Нижняя прямая подача. |
| 12. |  Специальные упражнения. Верхняя прямая подача.  | 2 | 2 |
| 20. | Совершенствование верхней прямой и нижней прямой подачи. Контрольные упражнения. | 2 | 3 |
| **Тема 3.7.**Верхняя и нижняя передачи мяча. | Содержание учебного материала. | 2 | 2 |
| 8. |  Имитационные упражнения. Верхняя передача мяча двумя руками.  |
| 9. | Специальные и имитационные упражнения. Нижняя передача мяча двумя руками.  | 2 | 2 |
| 40 | Совершенствование верхней и нижней передачи двумя руками. Контрольные нормативы. | 2 | 3 |
| **Тема 3.8.**Прием мяча. | Содержание учебного материала. | 2 | 3 |
| 10. |  Стойка волейболиста. Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча одной рукой. Контрольные упражнения. |
| 41. | Подготовительные и специальные упражнения. Прием мяча в падении с перекатом на грудь. Контрольные упражнения. | 2 | 3 |
| **Тема 3.9.**Нападающий удар. | Содержание учебного материала. | 2 | 2 |
| 13. |  Имитация нападающего удара. Нападающий удар с применением тренажера. Нападающий удар с высокой передачи.  |
| 19. | Подготовительные и специальные упражнения. Нападающий удар с высокой и укороченной передачи. Обманные действия. Контрольные упражнения. | 2 | 2 |
| 42. | Совершенствование нападающего удара. Контрольные упражнения. | 2 | 3 |
| **Тема 3.10.**Блокирование мяча. | Содержание учебного материала. | 2 | 2 |
| 14. |  Имитация блока. Одиночный блок. Двойной блок.  |
| 43. | Совершенствование одиночного и двойного блока. Контрольные упражнения. | 2 | 3 |
| **Тема 3.11.**Тактика нападения. | Содержание учебного материала. | 2 | 3 |
| 15. | Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. |
| 44. | Командные действия в нападении. Учебная игра. | 2 | 3 |
| **Тема 3.12.**Тактика защиты. | Содержание учебного материала. | 2 | 3 |
| 16. | Индивидуальные действия в защите. Групповые действия в защите. Учебная игра. |
| 45. | Командные действия в защите учебная игра. | 2 | 3 |
| **ГИМНАСТИКА (8 часов)** |
| **Тема 3.13.**Акробатические упражнения. | Содержание учебного материала. | 2 | 2 |
| 6. |  Кувырки вперед. Кувырки назад в группировке из различных исходных положений. Стойка на лопатках. Равновесие на одной ноге. |
| 38. | Мост из положения лежа на спине. Мост опусканием назад. Полушпагат. Шпагат. | 2 | 3 |
| **Самостоятельная работа.** | **4** | 3 |
| Тренировка гибкости и координации движений. |
| **Тема 3.14.**Упражнения на перекладине. | Содержание учебного материала. | 2 | 2 |
| 7. | Низкая перекладина. Вис стоя. Упор с прыжка. Перемах одной в упор верхом и в упор сзади. Поворот из упора сзади и упора верхом в упор.Соскок махом назад из упора.  |
| **Тема 3.15.**Опорные прыжки. | Содержание учебного материала. | 2  | 3 |
| 39. | Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги.Опорный прыжок через козла в длину ноги врозь.Контрольные упражнения. |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (32 часа)** |
| **Тема 3.16.**Попеременные хода. | Содержание учебного материала. | 2 | 2 |
| 20. | Специальные и подготовительные упражнения. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. |
| 21 | Попеременный четырехшажный ход. Контрольные упражнения. | 2 | 3 |
| **Самостоятельная работа.** | **6** |  |
| 1. | Совершенствование техники хода. |
| 2. | Выработка общей выносливости. |
| **Тема 3.17.**Одновременные хода. | Содержание учебного материала. | 2 | 2 |
| 22 | Специальные упражнения. Одновременный бесшажный ход.  |
| 23 | Одновременный одношажный ход. | 2 | 2 |
|  | Контрольные упражнения. |  |  |
| 24 | Совершенствование одновременных ходов.Контрольные упражнения. | 2 | 3 |
| **Самостоятельная работа.** | **6** |  |
| 1. | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.Совершенствование техники одновременного одношажного хода. |
| 2. | Выработка общей и скоростной выносливости. |
| **Тема 3.18.**Коньковый ход. | Содержание учебного материала. | 2 | 2 |
| 25. |  Имитация работы рук и ног. Ход под небольшой уклон. Ход без палок. Толчок палками. Техника хода.  |
| 34. | Преодоление небольших подъемов и неровностей коньковым ходом. Совершенствование техники конькового хода. Контрольные упражнения. | 2 | 3 |
| **Самостоятельная работа**. | **4** |  |
| 1. | Совершенствование техники конькового хода.Совершенствование техники прохождения неровностей. |
| 2. | Выработка общей и скоростной выносливости. |
| **Тема 3.19.**Переход с хода на ход. | Содержание учебного материала. | 2 | 2 |
| 26. |  Переход от одновременных ходов к попеременным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.Контрольные упражнения. |
| **Самостоятельная работа.** | **4** |  |
| 1. | Совершенствование техники перехода с хода на ход. |
| **Тема 3.20.**Спуски. | Содержание учебного материала. | 2 | 2 |
| 29. |  Спуск в высокой стойке. Спуск в основной стойке. Способы преодоления неровностей. Контрольные упражнения. |
| 36. | Спуск в низкой стойке. Контрольные упражнения. | 2 | 3 |
| **Самостоятельная работа.** | **4** |  |
| 1. | Совершенствование техники спусков. |
| **Тема 3.21.**Подъемы. | Содержание учебного материала. | 2 | 2 |
| 30. |  Подъем скользящим шагом. Подъем ступающим шагом. Подъем «лесенкой». Подъем «полуелочкой», «елочкой». Контрольные упражнения. |
| **Самостоятельная работа.** | **4** |  |
| Совершенствование техники подъемов. |
| **Тема 3.22.**Торможения. | Содержание учебного материала. | 2 | 3 |
| 33. |  Торможение «плугом». Торможение «упором».Торможение боковым соскальзыванием. Контрольные упражнения.  |
| **Самостоятельная работа.** | **4** |  |
| 1. | Совершенствование техники торможения «плугом» и боковым соскальзыванием. |
| 2. | Совершенствование техники торможения «упором». |
| **Тема 3.23.**Повороты. | Содержание учебного материала. | 2 | 3 |
| 35. |  Поворот «переступанием». Поворот «плугом». Поворот «упором».Контрольные упражнения. |
| **Самостоятельная работа.** | **4** |  |
| 1. | Совершенствование техники поворотов «переступанием» и «плугом». |
| 2. | Совершенствование техники поворота «упором». |
| **Тема 3.24.**Контрольные нормативы. | Содержание учебного материала. | 2 | 3 |
| 27. |  Контрольные нормативы на: 2 км,3 км (на время). |
|  31. |  Контрольные нормативы на 3 км, 5 км (на время). | 2 | 3 |
| 37. |  Контрольные нормативы на5 км, 10 км (без учета времени). | 2 | 3 |
|  | 32, 59 | Дифференцированный зачет | 4 |  |
| **Аудиторная нагрузка****Самостоятельная работа****ВСЕГО** | **117****58****175** |  |

# **3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

 Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

**Оборудование спортивного зала и спортивный инвентарь:**

* стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (перекладина, конь с ручками, конь для прыжков), маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные;
* кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи.

Открытый стадион широкого профиля:

* стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, ворота футбольные, сетка для футбольных ворот, мячи футбольные, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, тумбы «Старт – Финиш», рулетка металлическая, секундомеры

|  |  |
| --- | --- |
| **Технические средства обучения:**

|  |
| --- |
|  Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: * Электронные носители;
* Компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.
 |

 |

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

**Для студентов**

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс: учеб. для общеобр. организаций: базовый уровень. – М.: Просвещение, 2017

**Дополнительная**

 Барчуков И.С., и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов / Под ред. В.Я. Кикотя. – М., 2010.

 Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Под ред. Г.В. Барчуковой. – М., 2011.

 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования. – М., 2014.

 Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012.

 Решетников Н.В. и др. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М,: 2010.

 Сайганова Е.Г., Дубов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. – М., 2010.

**Для преподавателей**

 Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203 – ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ.От 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесёнными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

 Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;

 Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480)

 Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

 Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. – М., 2013.

 Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. – Ростов н/Д, 2010.

 Кабачков В.А. и др. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодёжи: науч.-метод. пособие. – М., 2010.

 Литвинов А.А. и др. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М., 2014.

 Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб пособие. – Тюмень, 2010.

 Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. – Кострома, 2014.

 Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодёжью: учеб. пособие / Под ред. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М., 2013.

 Хомич М.М. и др. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. – СПб., 2010.

**Интернет-ресурсы**

 [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

 [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал “Российское образование»).

 [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

 [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия “Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

# **4. Контроль и оценка результатов освоения**

# **УЧЕБНОЙ Дисциплины**

# **Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельных работ (рефератов).

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**  |
| 1 | 2 |
| **Умения:** |
| ● умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; | * Зачет
 |
| ●владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | * Дифференцированный зачет
 |
| ●владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | * Контрольные упражнения
 |
| ●владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | * Контрольные упражнения
 |
| ●владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. | * Контрольные упражнения
 |
| **Знания:** |
| ● О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | ▪Индивидуальное и групповое тестирование.▪Защита рефератов. |
| ● Основы здорового образа жизни. | ▪Защита рефератов |
| ● Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные знания двигательной активности. | ▪Зачет |

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Оценка |
| Юноши | Девушки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 1617 | 4.4 и выше 4,3 | 5,1-4,85,0-4,7 | 5,2  и ниже  5,2 | 4,8  и выше 4,8 | 5,9-5,3 5,9-5,3 | 6,1 и ниже6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 310 м,с | 1617 | 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 | 9,7 и ниже 9,6 |
| 3 | Скоростносиловые | Прыжки в длину с места, см | 1617 | 230 и выше 240 | 195-210205-220 | 180  и ниже 190 | 210  и выше 210 | 170-190170-190 | 160 и ниже 160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1617 | 1500 и выше 1500 | 1300-140001300-1400 | 1100  и ниже 1100 | 1300  и выше 1300 | 1050-120001050-1200 | 900 и ниже 900  |
| 5 | Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя, см | 1617 | 15  и выше 15 | 9 – 129 - 12 | 5  и ниже 5 | 20  и выше 20 | 12-1412-14 | 7 и ниже 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз (девушки) | 1617 | 11 и выше 12 | 8-99-10 | 4  и ниже 4 | 18 и выше 18 | 13-1513-15 | 6  и ниже 6 |

Приложение 2

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.**

|  |  |
| --- | --- |
| 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 стенку (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\*10м (с0 | 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 |

Приложение 3

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.**

|  |  |
| --- | --- |
| 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 | Приседание на одной ноге с опорой о стенку (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 5 | Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 6 | Координационный тест – челночный бег 3\*10м (с0 | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 7 | Гимнастический комплекс упражнений:- утренней гимнастики;- Производственной гимнастики;- Релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |
| 8 | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 9 | Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |