**Департамент образования и науки Костромской области**

**ОГБПОУ «КОСТРОМСКОЙ КОЛЛЕДЖ БЫТОВОГО СЕРВИСА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММаУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Программа подготовки специалистов среднего звена

по специальности43.02.13 Технология парикмахерского искусства

(базовая подготовка)

Кострома 2018 г

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по УПР  Скворцова Е.В.  Приказ № 217 от 31.08.2018  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  *подпись* |

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по укрупненной группе специальностей43.02.13 Технология парикмахерского искусства,с учётом материалов Примерной основной образовательнойпрограммы, зарегистрированной в государственном реестре ПООП под номером 43.02.13 – 170717.

Организация-разработчик: ОГБПОУ «Костромской колледж бытового сервиса»

Разработчики:

Маркова Наталья Юрьевна, руководитель физического воспитания ОГБПОУ «Костромской колледж бытового сервиса»

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………………………………………………………………...** | **4** |
| **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………….** | **5** |
| **3.  УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………………….** | **12** |
| **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ …………………………………………………………………** | **14** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**:

Учебная дисциплинаОГСЭ.05 Физическая культураизучается в рамках общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.13Технология парикмахерского искусства.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 8 | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;  средства профилактики перенапряжен |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплиныи виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной программы** | **206** |
| **Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем**  в том числе: | **172** |
| теоретическое обучение | **6** |
| практические занятия | **166** |
| **Самостоятельная учебная работа(всего)**  в том числе: | **32** |
| Выполнение тренировочных упражнений. | 2 |
| Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | 14 |
| Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 2 |
| Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. | 8 |
| Выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера. | 6 |
| **Промежуточная аттестация в форме зачета** | **2** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплиныОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** | | | | |
| **Наименование**  **разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | | **Объем часов** | **Осваиваемые элементы компетенций** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
| **Раздел 1**  **Научно-методические основы формирования физической культуры личности** |  | | **6** |  |
| **Тема 1.1.**  **Общекультурное и социальное значение физической культуры.** | **Содержание учебного материала** | |  | **ОК8** |
| 1. | Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. | **3 сем. 6** |
| 2 |
| 2. | Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. |
| **Тема 1.2.**  **Здоровый образ жизни.** | **Содержание учебного материала** | |  |
| 1. | **Основы здорового образа и стиля жизни.**  Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. | 2 | **ОК8** |
| **Тематика практических занятий** | |  |
| 1. | 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.  2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.  3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.  4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.  5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.  6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.  7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.  8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.  9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. | 2 |
| **Раздел 2.**  **Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** |  | | **146** |  |
| **Тема 2.1.**  **Лёгкая атлетика.** | **Содержание учебного материала**  Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. | |  | **ОК8** |
| **Тематика практических занятий** | | **34** |
| 1 | Техника безопасности по легкой атлетике. Совершенствование бега на короткие дистанции. | **3 сем. 6** |
| 2 |
| 2. | Развитие скоростной выносливости. Повторение техники низкого и высокого старта. | 2 |
| 3 | Развитие быстроты. Челночный бег. | 2 |
| 4 | Совершенствование техники прыжка в длину с места. | **4 сем. 11** |
| 2 |
| 5 | Совершенствование низкого старта. Финиширование. | 2 |
| 6 | Развитие скоростно – силовой выносливости. | 2 |
| 7 | Техника эстафетного бега. Техника бега по виражу. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | | **3** |
| 8 | Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафета. | **5 сем. 8** |
| 2 |
| 9 | Развитие скоростно – силовых качеств. | 2 |
| 10 | Выполнение контрольного норматива в беге на 500м. | 2 |
| 11 | Совершенствование бега на средние дистанции. | 2 |
| 12 | Бег с переменной скоростью. Кроссовая подготовка. | **6 сем**. **9** |
| 2 |
| 13 | Развитие координационных способностей. | 2 |
| 14 | Совершенствование техники прыжка в длину. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | | **3** |
| 15 | Техника бега на длинные дистанции. | **7 сем. 6** |
| 2 |
| 16 | Спортивная ходьба. Развитие общей выносливости. | 2 |
| 17 | Выполнение контрольного норматива в беге на 2000м. | 2 |
| **Тема 2. 2.**  **Спортивные игры.**  **Баскетбол.** | **Содержание учебного материала**  Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, од­ной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отско­ком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Инди­видуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и ко­мандные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и ко­мандные действия игроков. Двусторонняя игра. | |  |
| **Тематика практических занятий** | | **28** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Стойка баскетболиста. Совершенствование техники игры (передвижение, ходьба, бег, остановки, повороты). | **3 сем. 8** |
| 2 |
| 2 | Совершенствование перемещений и остановок. Техника передач. Передвижение по площадке. | 2 |
| 3 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча на месте и в движении. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. | | **2** |
| 4 | Передача мяча в движении в парах ив тройках. Выбивание мяча. | **5 сем**. **10** |
| 2 |
| 5 | Техника владение мячом. Совершенствование техники ловли мяча, передачи двумя руками от груди, ведения мяча. | 2 |
| 6 | Совершенствование техники владением мячом (передвижения, прыжки, остановки. | 2 |
| 7 | Совершенствование передачи мяча с верху двумя руками, ведение мяча с изменением скорости. Эстафеты. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. | | **2** |
| 8 | Техника игры в защите. Двухсторонняя игра. | **7 сем. 14** |
| 2 |
| 9 | Выполнение контрольного норматива по баскетболу (передача двумя руками от груди, ведение мяча). | 2 |
| 10 | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. | 2 |
| 11 | Накрывание, перехват. Фолы. Эстафета с элементами баскетбола. | 2 |
| 12 | Совершенствование техники броска в корзину с различного расстояния. Контрольный урок. | 2 |
| 13 | Техника игры в нападении. Двухсторонняя игра. | 2 |
| 14 | Совершенствование техники ведения мяча с остановкой и броском в корзину с конкретной точки. Совершенствование тактической схемы быстрого прорыва в парах. | 2 |
| **Тема 2.3.**  **Спортивные игры.**  **Волейбол.** | **Содержание учебного материала**  Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. | |  | **ОК8** |
| **Тематика практических занятий** | | **34** |
| 1 | Совершенствование стоек волейболиста, перемещение на площадке. Повторение техники приема и передачи волейбольного мяча с верху и с низу двумя руками. | **3 сем. 12** |
| 2 |
| 2 | Совершенствование перемещений, техники выполнения нижней и верхней передачи над собой. Работа в парах. | 2 |
| 3 | Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. | 2 |
| 4 | Совершенствование нижней прямой подачи. Обучение техники верхней прямой подачи. | 2 |
| 5 | Верхняя прямая подачи. Розыгрыш на 3 паса. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. | | **2** |
| 6 | Техника верхней прямой и нижней прямой подач через сетку. | **5 сем. 14** |
| 2 |
| 7 | Техника нападающего удара. Обучение техники индивидуальных действий игрока с мячом и без мяча. | 2 |
| 8 | Нападающий удар. Блокирование. | 2 |
| 9 | Совершенствование элементов техники игры в волейбол. | 2 |
| 10 | Техники игры от сетки. Совершенствование техники нападающего удара. | 2 |
| 11 | Совершенствование техники игры от сетки. Техника нападающего удара с последующей одиночной блокировкой. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. | | **2** |
| 12 | Техника игры в нападении. Совершенствование приема мяча и передачи его двумя руками назад для последующего выполнения нападающего удара. | **7 сем. 12** |
| 2 |
| 13 | Совершенствование техники игры от сетки. | 2 |
| 14 | Игра в защите. Двухсторонняя игра. | 2 |
| 15 | Тренировка игры 1-3-2,6-3-4. Обучение тактическим групповым действиям в защите. | 2 |
| 16 | Совершенствование ранее изученных приемов и передач мяча двумя руками и снизу в различных комбинациях. | 2 |
| 17 | Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов. | 2 |
| **Тема 2.4.**  **Лыжная подготовка** | **Содержание учебного материала**  Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).  Одновременный, бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохожде­ние спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). | |  | **ОК8** |
| **Тематика практических занятий** | | **34** |
| 1 | Совершенствование техники попеременно двухшажного, одновременно бесшажного лыжных ходов. | **4 сем. 19** |
| 2 |
| 2 | Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного ходов. | 2 |
| 3 | Совершенствование техники классических ходов. Прохождение дистанции до 5 км. | 2 |
| 4 | Совершенствование элементам горнолыжной техники. | 2 |
| 5 | Совершенствование горнолыжной техники. | 2 |
| 6 | Совершенствование элементам горнолыжной техники. | 2 |
| 7 | Обучение полуконько­вому лыжному ходу. | 2 |
| 8 | Обучение техники скользящему коньковому лыжному шагу. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **3** |
| Выполнение тренировочных упражнений. | | 2 |
| Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | | 1 |
| 9 | Обучение техники работы рук в коньковом лыжном ходе. | **6 сем. 21** |
| 2 |
| 10 | Совершенствование техники работы рук в коньковом ходе. | 2 |
| 11 | Совершенствование техники работы рук в коньковом лыжном ходе. | 2 |
| 12 | Совершенствование техники конькового лыжного хода. | 2 |
| 13 | Обучение коньковому ходу. | 2 |
| 14 | Совершенствование техники перехода с хода на ход. | 2 |
| 15 | Совершенствование техники одновременного одношажного и двухшажного лыжного хода. | 2 |
| 16 | Совершенствование классических ходов. | 2 |
| 17 | Выполнение учебного норматива дистанция 3км. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | **3** |
| Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | | 1 |
| Выполнение упражнений спортивно-оздоровительного характера. Лыжные прогулки | | 2 |
| **Тема 2.5.**  **Аэробика.** | **Содержание учебного материала**  Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками  Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.  Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.  Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.  Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.  Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.  Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зигзаг", "сложения", "блок-метод".  Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. | |  |
| **Тематика практических занятий** | | **16** |
| 1 | Теоретические сведения о разновидностях аэробики. Степ-аэробика. | **4 сем. 6** |
| 2 |
| 2 | Базовые упражнения шейпинга. | 2 |
| 3 | Основы техники пилатеса для начинающих. | 2 |
| 4 | Стретчинг-аэробика. Комплекс упражнений на растяжку. | **6 сем. 7** |
| 2 |
| 5 | Виды силовой аэробики. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий | | **3** |
| 6 | Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса. | **8 сем. 9** |
| 2 |
| 7 | Упражнения на развитие мышцы брюшного пресса. | 2 |
| 8 | Оздоровительная аэробика. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий | | **3** |
| **Раздел 3.**  **Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** |  | | **20** |  |
| **Тема 3.1.**  **Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов** | **Содержание учебного материала** | |  | **ОК8** |
| 1. | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.  Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.  Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.  Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.  Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. |  |
| **Тематика практических занятий** | | **20** |
| 1 | Упражнения на развитие ловкости. | **4 сем. 9** |
| 2 |
| 2 | Упражнения на развитие быстроты. | 2 |
| 3 | Развитие специальной выносливости | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение комплекса утренней гимнастики.  Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | | **2**  **1** |
| 4 | Упражнения на развитие гибкости. | **6 сем. 9** |
| 2 |
| 5 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 |
| 6 | Прикладные виды спорта. | 2 |
| 7 | Совершенство­вания способности поддерживать равновесие. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | | **1** |
| 8 | Развитие силовой подготовки. | **8 сем. 8** |
| 2 |
| 9 | Воспитание туристических навыков. | 2 |
| 10 | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течении дня. | | **2** |
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | | | **172** |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | | **32** |
| **Промежуточная аттестация в виде зачета 4 сем.-1ч, 8 сем.-1ч.** | | | **2** |
| **Всего:** | | | **206** |

**3. условия реализации программы УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1.Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

**Спортивный зал,** оснащенный оборудованием:

рабочее место преподавателя;

комплект учебно-методической документации (комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

гимнастическое оборудование;

легкоатлетический инвентарь;

лыжный инвентарь;

оборудование и инвентарь для спортивных игр;

техническими средствами обучения**:**

персональный компьютер.

* 1. **Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

* + 1. **Печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., Академия, 2014.

2. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016 – 256 с. (Среднее профессиональное образование)

3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учебник для студентов учреждений сред. проф. образования 18-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2017. -176с.

**3.2.2. Дополнительные источники**

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.

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

3. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.

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

5. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с..

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

**4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| **Умения** |  |  |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины  Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности  Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. | Оценка уровня развития физических качеств, занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.  Для этого организуется тестирование в контрольных точках:  на входе – начало учебного года, семестра;  на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.  Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей. | **Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы**:  - на практических занятиях;  - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;  - при тестировании в контрольных точках.  **Лёгкая атлетика.**  Экспертная оценка:  - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе  бега на короткие, средние, длинные дистанции;  прыжков в длину);  -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.  **Спортивные игры.**  Экспертная оценка:  - техники базовых элементов,  -техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, жонглирование),  -технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,  -выполнения студентом функций судьи,  -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.  **Общая физическая подготовка**  Экспертная оценка:  - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;  -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия  ППФП с элементами гимнастики;  -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;  -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. |
| **Знания** |  |  |
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины  Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  Основы здорового образа жизни;  Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности  Средства профилактики перенапряжения. | Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. | **Промежуточная аттестация**  в форме зачета.  Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:  -тестирования  -сдача нормативов. |

**Контрольные нормативы по профессионально-прикладной физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | II | | | III | | | IV | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30м ю  д | 5,0  5,2 | 4,8  5,3 | 4,6  5,0 | 4,8  5,3 | 4,6  5,1 | 4,5  4,9 | 4,6  5,1 | 4,4  5,0 | 4,3  4,8 |
| Челночный бег 10х10 | 29  33 | 31  34,5 | 33  36 | 28  32 | 30  33,5 | 32  35 | 27  31 | 29  32,5 | 31  34 |
| Прыжки через скакалку за 1 | 100 | 110 | 120 | 110 | 120 | 130 | 120 | 130 | 140 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (дев) | 6 | 8 | 10 | 8 | 10 | 12 | 9 | 11 | 13 |
| Подтягивание(юн) | 7 | 9 | 12 | 8 | 10 | 13 | 9 | 11 | 14 |
| Броски медболла из положения сидя на полу  ю(3кг)  д(2кг) | 2,0  2,0 | 2,5  2,5 | 3,0  3,0 | 2,5  2,5 | 3,0  3,0 | 3,5  3,5 | 3,0  3,0 | 3,5  3,5 | 4,0  4,0 |
| Марш-бросок  ю(6км)  д(3км) | 34  23,40 | 33  21,40 | 32  20,40 | 33,30  23,20 | 32,30  21,20 | 31  20,20 | 33  23,00 | 32  21,00 | 30  20,00 |

**Контрольные нормативы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | II | | | III | | | IV | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 100м. | 15,4  18,4 | 14,8  17,6 | 14,1  16,7 | 15,2  18,1 | 14,8  17,3 | 13,8  16,5 | 15,0  17,8 | 14,5  17,4 | 13,6  16,2 |
| 1000м.  500м. | 4,80  2,20 | 3,50  2,10 | 3,30  2,00 | 4,05  2,15 | 3,45  2,05 | 3,25  1,55 | 4,00  2,10 | 3,35  2,00 | 3,80  1,50 |
| 3000м.  2000м. | 16,00  12,30 | 15,00  11,50 | 14,00  11,30 | 15,30  12,10 | 14,30  11,50 | 13,30  11,00 | 15,00  11,30 | 14,00  11,00 | 13,00  10,30 |
| Метание | 28  12 | 30  16 | 32  19 | 30  13 | 32  17 | 34  20 | 32  14 | 34  18 | 36  21 |
| Прыжки в длину с места | 205  140 | 225  150 | 235  165 | 210  145 | 230  155 | 40  170 | 215  150 | 235  160 | 245  175 |
| Подтягивание.  Упр. на перекладине. | 6  23 | 8  28 | 10  33 | 8  25 | 10  30 | 12  35 | 8  27 | 10  32 | 12  37 |
| Бег – 10 км.  Лыжи – 5 км. | 31,00  22,30 | 28,00  21,00 | 26,00  20,00 | 30,30  22,00 | 27,30  20,30 | 25,30  19,30 | 30,00  21,30 | 27,00  20,00 | 25,00  19,00 |
| Марш – 6км.  Бросок 5км | 35,00  21,30 | 33,00  20,30 | 31,00  18,30 | 34,30  22,15 | 32,30  20,15 | 30,30  18,15 | 34,00  22,00 | 32,00  20,00 | 30,00  18,00 |
| Сгибание и разгибание рук(жен.) | 6 | 8 | 10 | 7 | 9 | 11 | 8 | 10 | 12 |