

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
Е.Н. Индерейкина
« 31 » 05 2019 г.

23.01.03 Автомеханик

2019 год

Рабочая программа по дисциплине ОДБ.12 «Физическая культура» разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (Приказ Министерства образования России от 05.03.2004г. № 1089 ред. от 07.06.2017г)

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Бузулукский строительный колледж» города Бузулука Оренбургской области

Разработчик:

Какуркина В.Н. - преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Бузулукский строительный колледж» города Бузулука Оренбургской области

Внутренняя техническая экспертиза

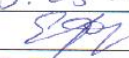
Филиппова М.А. – зам. директора по ООД ГАПОУ «БСК»
Никишина С.Ю. – методист ГАПОУ «БСК»

Внутренняя содержательная экспертиза

Кривоносова Г.Б. - зав. учебно-методическим отделом ГАПОУ «БСК»
Ефремова О.Г – руководитель предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин ГАПОУ «БСК»

Внешняя содержательная и техническая экспертиза

Рыбкова В.С. - руководитель городского методического объединения учителей физкультуры г. Бузулука Оренбургской области

Рассмотрено на заседании ПЦК
Протокол № 9 от 15.05.18
Руководитель ПЦК 
О.Г. Ефремова

СОДЕРЖАНИЕ

1.Паспорт программы учебной дисциплине «Физическая культура»	4
2.Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
3.Условная реализация программы учебной дисциплины.....	14
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	16

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы профессиональной подготовки квалифицированных рабочих и служащих в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.03 Автомеханик

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих: дисциплина относится к группе общеобразовательных дисциплин (базовый уровень).

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

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения содержания учебной дисциплины учащийся получает возможность совершенствовать и расширить круг общих учебных умений, навыков и способов деятельности.

Познавательная деятельность

Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата). Использование элементов причинно-следственного и структурно-функционального анализа.

Информационно-коммуникативная деятельность

Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа, в том числе поиск информации, связанной с профессиональным образованием и профессиональной деятельностью, вакансиями на рынке труда и работой служб занятости населения. Извлечение необходимой информации из источников, созданных в различных знаковых системах (текст, таблица, график, диаграмма, аудиовизуальный ряд и др.), отделение основной информации от второстепенной, критическое оценивание достоверности полученной информации, передача содержания информации адекватно поставленной цели (сжато, полно, выборочно). Выбор вида чтения в соответствии с поставленной целью (ознакомительное, просмотровое, поисковое и др.). Свободная работа с текстами публицистического и официально-делового стилей, понимание их специфики; адекватное восприятие языка средств массовой информации. Владение навыками редактирования текста, создания собственного текста.

Владение основными видами публичных выступлений (высказывание, монолог, дискуссия, полемика), следование этическим нормам и правилам ведения диалога (диспута).

Рефлексивная деятельность

Понимание ценности образования как средства развития культуры личности. Объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности; учет мнения других людей при определении собственной позиции и самооценке. Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности.

Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности: постановка общей цели и определение средств ее достижения, конструктивное восприятие иных мнений и идей, учет индивидуальности партнеров по деятельности, объективное определение своего вклада в общий результат.

Оценивание и корректировка своего поведения в окружающей среде, выполнение в практической деятельности и в повседневной жизни экологических требований.

Осознание своей национальной, социальной, конфессиональной принадлежности. Определение собственного отношения к явлениям современной жизни. Умение отстаивать свою гражданскую позицию, формулировать свои мировоззренческие взгляды. Осуществление осознанного выбора путей продолжения образования или будущей профессиональной деятельности.

*В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать/понимать**:*

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки 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;
- 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;

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих: дисциплина относится к группе общеобразовательных дисциплин (базовый уровень).

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

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения содержания учебной дисциплины учащийся получает возможность совершенствовать и расширить круг общих учебных умений, навыков и способов деятельности.
Познавательная деятельность

Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата). Использование элементов причинно-следственного и структурно-функционального анализа.

Информационно-коммуникативная деятельность

Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа, в том числе поиск информации, связанной с профессиональным образованием и профессиональной деятельностью, вакансиями на рынке труда и работой служб занятости населения. Извлечение необходимой информации из источников, созданных в различных знаковых системах (текст, таблица, график, диаграмма, аудиовизуальный ряд и др.), отделение основной информации от второстепенной, критическое оценивание достоверности полученной информации, передача содержания информации адекватно поставленной цели (сжато, полно, выборочно). Выбор вида чтения в соответствии с поставленной целью (ознакомительное, просмотровое, поисковое и др.). Свободная работа с текстами публицистического и официально-делового стилей, понимание их специфики; адекватное восприятие языка средств массовой информации. Владение навыками редактирования текста, создания собственного текста.

Владение основными видами публичных выступлений (высказывание, монолог, дискуссия, полемика), следование этическим нормам и правилам ведения диалога (диспута).

Рефлексивная деятельность

Понимание ценности образования как средства развития культуры личности. Объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности; учет мнения других людей при определении собственной позиции и самооценке. Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности.

Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности: постановка общей цели и определение средств ее достижения, конструктивное восприятие иных мнений и идей, учет индивидуальности партнеров по деятельности, объективное определение своего вклада в общий результат.

Оценивание и корректировка своего поведения в окружающей среде, выполнение в практической деятельности и в повседневной жизни экологических требований.

Осознание своей национальной, социальной, конфессиональной принадлежности. Определение собственного отношения к явлениям современной жизни. Умение отстаивать свою гражданскую позицию, формулировать свои мировоззренческие взгляды. Осуществление осознанного выбора путей продолжения образования или будущей профессиональной деятельности.

*В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать/понимать**:*

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки 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;
- 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;

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.
(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 300 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 200 часов;
самостоятельной работы обучающегося 100 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)	300
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	200
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	196
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	100
в том числе: внеаудиторные самостоятельные работы: выполнение докладов, имитация выполнения техники различных упражнений, подготовка сообщений	
Промежуточная аттестация в форме 1 курс - зачет 2 курс – дифференцированный зачёт	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Уровень усвоения
		1 курс	2 курс	
1	2	3	4	5
Раздел 1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни (теоретическая часть)	4	4	1
Тема 1.1 Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.	Содержание учебного материала: 1.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.	1	-	
Тема 1.2 Оздоровительные мероприятия для повышения работоспособности.	Содержание учебного материала 1. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	-	1	
	2. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности Техника безопасности на уроках физкультуры.	1	1	
	Самостоятельная работа Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Плавание на груди, спине, боку, с грузом в руке	2 2	2 2	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность (практическая часть)			
Раздел 2.	Легкая атлетика	46	42	
Тема 2.1.Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала:	10	10	2
	1.Инструктаж по технике безопасности. Техника низкого старта Бег 30 м. Бег 60 м	1	2	
	2.Совершенствование техники бега 100 м Сдача нормативов ГТО. Подготовка к соревновательной деятельности	2	2	
	3. Бег 200 м Подготовка к соревновательной деятельности	1	2	
	4.Бег 400 м Подготовка к соревновательной деятельности	2	2	
	Самостоятельная работа Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)	4 4	2 2	3
Тема 2. 2. Эстафетный бег	Содержание учебного материала:	8	6	2
	1.Обучение технике эстафетного бега 4x100 м.	1	-	

	2.Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м	1	2	
	3.Обучение технике эстафетного бега 4x400 м.	1	-	
	4.Совершенствование техники эстафетного бега 4x400 м	1	2	
	Самостоятельная работа	4	2	
	Индивидуально- ориентированные здоровье сберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях	4	2	
Тема 2.3 Прыжок в длину.	Содержание учебного материала	10	10	2
	1. Техника разбега, отталкивания, приземления	1	1	
	2.Прыжок в длину с места	1	1	
	3.Обучение технике прыжка в длину с разбега	2	2	
	4.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Сдача нормативов ГТО.	2	2	3
	Самостоятельная работа	4	4	
	Индивидуально- ориентированные здоровье сберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег Выполнение нормативов ГТО – прыжки в длину и высоту с разбега	2 2	2 2	
Тема 2.4. Метание гранаты	Содержание учебного материала	10	9	2
	1. Техника метания гранаты 700 гр.	1	1	
	2-3.Совершенствование техники метания гранаты 700 гр. Сдача нормативов ГТО.	2	2	
	4.Обучение технике толкания ядра	1	1	
	5.Совершенствование техники толкания ядра	2	2	
	Самостоятельная работа	4	3	3
	Индивидуально- ориентированные здоровье сберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег Выполнение нормативов ГТО - метание гранаты	2 2	2 1	
Тема 2.5. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	8	7	2
	1. Обучение технике бега 1000 м	1	-	
	2.Обучение технике бега 2000 м	1	-	
	3.Совершенствование техники бега 2000 м Сдача нормативов ГТО.	1	1	
	4.Совершенствование техники бега 3000 м Сдача нормативов ГТО.	2	2	3
	Самостоятельная работа	3	4	
	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Выполнение нормативов ГТО – бег 3000 м	1 2	2 2	

Раздел 3	Гимнастика с основами акробатики	24	34	
Тема 3.1 Акробатика	Содержание учебного материала	15	18	
	1.Инструктаж по технике безопасности. Группировка из положения присед, сед, лежа на спине.	1	1	2
	2.Перекаты в группировке вперед, назад	1	1	
	3.Обучение технике выполнения кувырка вперед, назад	1	1	
	4.Совершенствование техники выполнения кувырка вперед, назад	1	2	
	5.Обучение технике стойки на голове	1	-	
	6.Совершенствование техники стойки на голове	1	1	
	7.Обучение технике стойки на голове силой	1	-	
	8.Совершенствование техники стойки на голове силой	1	2	
	9.Перекаты в группировке вперед, назад, совершенствование техники	1	1	
	10.Обучение технике переворота боком	1	1	
	11.Совершенствование техники переворота боком	2	2	
	12.Группировки, соединение элементов	2	2	
	Самостоятельная работа	1	4	3
	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта Подъем согнутых ног в висе на перекладине	1 -	2 2	
Тема 3.2 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	5	9	2
	1.Подтягивание на перекладине. Сдача нормативов ГТО.	1	2	
	2.Упражнения со штангой	1	1	
	3.Подъем в упор силой	1	1	
	4.Подъем переворотом	1	1	
	Самостоятельная работа Выполнение нормативов ГТО – подтягивание на перекладине Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с различной амплитудой	1 1 -	4 2 2	
Тема 3.3. Круговая тренировка	Содержание учебного материала	4	7	
	Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости	2	2	2
	Самостоятельная работа Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц Подъем согнутых ног в висе на перекладине	2 1 1 -	5 2 2 1	3
Зачет		1	1	

Раздел 4		Лыжная подготовка	20	12	
Тема 4.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	20	12	2	
	1.Инструктаж по технике безопасности. Закрепление лыж за студентами.	1	1		
	2.Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах	1	-		
	3.Обучение технике попеременного двушажного хода	1	-		
	4.Совершенствование техники попеременного двушажного хода	1	1		
	5.Изучение техники поворотов на лыжах в движении	1	-		
	6.Обучение технике спусков и подъемов на лыжах	1	-		
	7.Совершенствование техники спусков и подъемов на лыжах	1	1		
	8.Совершенствование техники бега на лыжах 5000 м. (без учета времени)	1	1		
	9Совершенствование техники поворотов на лыжах в движении	1	1		
	10.Совершенствование техники спусков и подъемов на лыжах	1	1		
	11.Совершенствование технике бега на лыжах 5000 м. Сдача нормативов ГТО. Подготовка к соревновательной деятельности	2	2		
	Самостоятельная работа Гимнастика при умственной и физической деятельности Выполнение нормативов ГТО - бег 5000 м	8 2 2	4 - -		
	Плавание на груди, спине, боку с грузом в руках Выполнение норматива – бег на лыжах	2 2	2 2		
Раздел 5		Спортивные игры	48	34	
Тема5.1 Волейбол	Содержание учебного материала	11	9	2	
	1.Инструктаж по технике безопасности Обучение технике передачи мяча верхней нижней, прием мяча снизу после подачи	1	1		
	2.Обучение технике одиночного блокирования, группового блокирования	1	1		
	3.Совершенствование техники нападающего удара	1	1		
	4.Совершенствование техники одиночного, группового блокирования	1	1		
	5.Совершенствование техники подачи мяча	1	1		
	6. Совершенствование командно-тактических действий в двусторонней игры волейбол. Подготовка к соревновательной деятельности	2	2		
	Самостоятельная работа	4	2	3	
	Плавание на груди, спине, боку с грузом в руках Прыжки через скамейку Комплекс физической подготовки на мышцы рук, ног	2 2			
			2		
Тема 5.2 Баскетбол	Содержание учебного материала	8	8	2	

	1. Обучение технике бросков мяча в корзину	1	1	
	2.Обучение технике и тактике игры в нападении	1	1	
	3.Обучение технике и тактике игры в защите	1	1	
	4.Совершенствование техники бросков мяча в корзину	1	1	
	5.Совершенствование техники и тактики игры в нападении, в защите	1	1	
	6. Совершенствование командно-тактических действий в двусторонней игры баскетбол. Подготовка к соревновательной деятельности	1	1	
	Самостоятельная работа	2	2	3
	Комплексы упражнений на мышцы живота и спины Челночный бег 10x10 м	1 1	2	
Тема 5.3 Футбол	Содержание учебного материала	10	6	2
	1. Футбол, стойки, перемещения	1	1	
	2.Обучение технике ударов по мячу ногой, головой	1	-	
	3.Совершенствование техники ударов по мячу ногой, головой	1	-	
	4.Совершенствование техники остановки мяча	1	1	
	5.Совершенствование техники обманным финтам	1	1	
	6. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий двусторонней игры в футбол. Подготовка к соревновательной деятельности	1	1	
	Самостоятельная работа	4	2	3
	Комплексы физической подготовки на мышцы живота, спины Челночный бег 10x10 м	2 2	2	
Тема 5.4 Лапта	Содержание учебного материал	10	6	2
	1. Обучение технике ловли мяча.	1	1	
	2.Совершенствование техники ловли мяча	1	1	
	3.Лапта, обучение технике ударов «свеча», косой удар	1	1	
	4.Обучение технике перебежки, осаливания	1	-	
	5.Совершенствование техники осаливания	1	-	
	6.Совершенствование техники игры в лапту	1	1	
	Самостоятельная работа	4	2	2
	Комплекс физической подготовки на мышцы рук, ног Выполнение нормативов ГТО – бег -100 м Оздоровительные системы физического воспитания	2 2	2	
Тема 5.5 Настольный	Содержание учебного материал	10	5	2

теннис	1. Обучение технике наката, подачи	1	1	
	2.Совершенствование техники наката, подачи	1	1	
	3.Обучение технике защиты в игре	1	-	
	4.Совершенствование техники защиты в игре	1	1	
	5.Обучение технике двухсторонней игры	1	-	
	6.Совершенствование техники двухсторонней игры	1	1	
	Самостоятельная работа	4	1	3
	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры	2		
	Оздоровительные системы физического воспитания	2	1	
Раздел 6	Виды спорта по выбору	19	7	2
Тема 6.1 Элементы единоборств	Содержание учебного материала	19	7	
	1.Инструктаж по технике безопасности Обучение технике стойки.	1	1	
	2.Обучение технике передвижения в стойке и передвижения	1	-	
	3.Обучение технике захвата рук и туловища и освобождения от захватов	1	-	
	4.Обучение технике приемов борьбы за выгодное положение, за предмет	2	-	
	5.Обучение технике упражнений по овладению приемами страховки	2	1	
	6.Обучение технике падения на бок и перекатов с одного бока на другой	2	-	
	7.Обучение технике кувырка вперед с перекатом по руке и плечу	2	1	
	8.Совершенствование техники захвата рук и туловища и освобождения от захватов	2	1	
	9.Совершенствование техники приемов борьбы за выгодное положение, за предметом	1	1	
	10.Совершенствование техники падения на бок и перекатов с одного бока на другой	1	-	
	Самостоятельная работа	4	2	3
	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	2		
	Полосы препятствий. Подготовка к соревновательной деятельности.	2		
	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования		1	
	Передвижение различными способами по возвышающей над землей опоре.		1	
Зачет		1		
Дифференцированный зачет			1	
	итого	165	135	
	всего	300		

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный ;

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1 Требования к минимальному материально- техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (например: степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная, для прыжков и метания; оборудование необходимое для реализации части по профессионально- прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спуска на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.)

Технические средства обучения:

- компьютер для демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации;

3.2 Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для обучающихся:

Основные источники:

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич –Физическая культура 10-11 классы, М.. Просвещение, 2016 г.
2. Виленский П.А.: Физическая культура Учебник .- М.: 2015
3. Кузнецов В.С.: Физическая культура Учебник .- М.: Академия,2015
4. Пахомова Л.Э.: Физическая культура и здоровье студентов.- Белгород: БелГУ.2016
5. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие.-Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2016.- 144с.
6. Коваль В.И.: Гигиена физического воспитания и спорта.- М.: Академия,2015
7. БишаеваА.А.: Физическая культура. –М:Академия, 2014

Дополнительные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура. –М:Академия,2014 Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 №1025.

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 №80-ФЗ.
3. Голощапов Б.Р.: История физической культуры и спорта.- М Академия, 2015
4. Ковалько В.И. : Поурочные разработки по физкультуре.- вако 2011 Блеер А.Н.: Терминология спорта. - М Академия, 2015
5. Холодов Ж.К.: Теория и методика физического воспитания и спорта.: М Академия, 2016
6. Железняк Ю.Д.: Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». - М Академия, 2015

Перечень Интернет – ресурсов:

- 1 Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
 - 2 Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>
- Для преподавателей:**

Основные источники:

8. В.И. Лях, А.А. Зданевич – Физическая культура 10-11 классы, М.. Просвещение, 2015г.
9. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 №80-ФЗ.
10. Голощапов Б.Р.: История физической культуры и спорта.- М Академия, 2015
11. Ковалько В.И. : Поурочные разработки по физкультуре.- вако 2011 Блеер А.Н.: Терминология спорта. - М Академия, 2016
12. Холодов Ж.К.: Теория и методика физического воспитания и спорта.: М Академия, 2015
13. Железняк Ю.Д.: Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». - М Академия, 2016
14. Лях В.И.: Физическая культура 8-9 классы – Просвещение.-2016. 207 с

Дополнительные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура. – М: Академия, 2014 Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 №1025.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 №80-ФЗ.
3. Голощапов Б.Р.: История физической культуры и спорта.- М Академия, 2015
4. Ковалько В.И. : Поурочные разработки по физкультуре.- вако 2015, Блеер А.Н.: Терминология спорта. - М Академия, 2015
5. Холодов Ж.К.: Теория и методика физического воспитания и спорта.: М Академия, 2016
6. Железняк Ю.Д.: Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». - М Академия, 2016

Перечень Интернет – ресурсов:

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

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none">- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;- 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;- 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;- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:- повышения работоспособности, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.	<p>Тестирование, контроль устных ответов, подготовка рефератов, сообщений, презентаций</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p> <p>Выполнение практических, индивидуальных заданий</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения учащихся.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических занятий.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических занятий. Участие в соревнованиях. Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов</p> <p>Наблюдение за выполнением практических занятий.</p> <p>Проверка ведения дневников самоконтроля</p> <p>Выполнение практических и индивидуальных заданий, их анализ, оценка и самооценка</p> <p>Прием контрольных нормативов ГТО</p> <p>Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p> <p>Дни здоровья, туризм, спортивные базы</p> <p>Занятия традиционными и нетрадиционными оздоровительными системами.</p> <p>Взаимодействие в групповых и командных занятиях. Наблюдение за оценкой командного взаимодействия и роль участников на занятиях.</p> <p>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</p>

4.2 Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	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
7	Координацион	Челночный 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	— Силовые	Прыжки в 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	Выносливость	6-минутный бег. м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и	1300 и выше	1050- 1200	900 и ниже
			17	1500	1300- 1400	ниже	1300	1050 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения 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	С иловые	Подтягивание: высокой перекладине виса, кол-во (юноши), на низкой перекладине виса лежа, количество раз (девушки)	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

4.3. 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.

Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная 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).

4.4 Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

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 стену [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 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3

10.Поднимание ног в висе до касания перекладины килпчество раз)	7	5	3
11 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

4.5 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
3. Бес 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 с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6 силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)	8,4	9,3	9.7
8 бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9 гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из10 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

4.6 Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Основные требования к физической подготовленности в современных условиях.
2. Утренняя физическая зарядка (цель, задачи, продолжительность и возможные варианты)
3. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.
4. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).
5. Сила как физическое качество и методы ее развития.
6. Выносливость как физическое качество и методы ее развития.
7. Быстрота и методы ее развития.
8. Ловкость (гибкость, координация) и методы ее развития.
9. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.
10. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
11. Цель, задачи, содержание и особенности спортивно-массовой работы.
12. Цель, задачи и содержание оздоровительной работы.
13. Организация и проведение (судейство) спортивных соревнований.
14. Организация и проведение туристских походов и экскурсий.
15. Использование средств физической культуры, спорта и туризма для оздоровления.
16. Проверка и оценка физической подготовленности (общие положения, индивидуальная оценка физической подготовленности).
17. Проверка и оценка методической подготовленности.
18. Разучивание комплекса вольных упражнений на 16 счетов.
19. Роль физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни.
20. Средства массовой информации и их влияние на совершенствование физической культуры, спорта и туризма.
21. Спортивный маркетинг, менеджмент, лицензирование, спонсорство, меценатство и их воздействие на развитие физической культуры, спорта и туризма.
22. Роль и значение компьютерной техники для физкультурно-оздоровительных услуг.
23. Мотивационно-ценностная ориентация на занятия физическими упражнениями, взаимосвязь занятий физическими упражнениями с развитием умственных способностей, воспитание морально-психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.
24. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе обучения физической культуре.
25. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
26. Профилактика травматизма и меры безопасности в процессе учебных занятий по физической культуре.
27. Условия коррекции физического развития, телосложения, осанки, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спор

4.7. Перечень вопросов к зачету по дисциплине

1. Занятия о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Организация и методика учебного занятия по видам спорта.
6. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях.
7. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
8. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
9. Понятие об анатомии человека,
10. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
11. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
12. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).

13. Гигиенические требования и средства восстановления.
14. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
15. Первая помощь при травмах.
16. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
17. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
19. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
20. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
21. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
22. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
23. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
24. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
25. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям
26. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).
- 26 Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
27. Методика обучения утренней физической зарядке.
28. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном бассейне.
29. Методика обучения плаванию способом брасс.
30. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила поведения на воде.
31. Методика обучения бегу на короткие и длинные дистанции.
32. Методика обучения передвижению на лыжах.
33. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.
34. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе
35. Деятельность спортивного комитета и спортивного актива,
36. Организация и проведение спартакиады в вузе.
37. Организация и проведение смотра спортивной работы.
38. Методика учебно-тренировочного занятия в спортивной секции (команде) по одному из видов спорта.
39. Организация спортивного соревнования и судейства по одному из видов спорта.
40. Медицинское обеспечение соревнований.
41. Организация спортивного праздника награждение победителей и призеров соревнований.