

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Красноярский автотранспортный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»
«Общеобразовательного цикла»

по профессиям: 23.01.03 Автомеханик
23.01.06 Машинист дорожных и
строительных машин

Уровень подготовки базовый

г.Красноярск, 2019г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Красноярский автотранспортный техникум»

Лист согласования

Согласовано на заседании цикловой комиссии по подготовке
квалифицированных рабочих и служащих
от «11» 09 2017г., протокол № 1
председатель ц.к. И.А. И. А. Ряхина

Согласовано на заседании цикловой комиссии по подготовке
квалифицированных рабочих и служащих
от «07» 06 2018г., протокол № 10
председатель ц.к. И.А. И. А. Ряхина

Согласовано на заседании цикловой комиссии по подготовке
квалифицированных рабочих и служащих
от «13» 06 2019г., протокол № 10
председатель ц.к. И.А. И. А. Ряхина

Согласовано на заседании цикловой комиссии по подготовке
квалифицированных рабочих и служащих
от « » 201 г., протокол №
председатель ц.к. И. А. Ряхина

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины « Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования.

Организация-разработчик: Красноярский автотранспортный техникум

Разработчик: Костюк Сергей Михайлович, преподаватель

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии по подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

протокол № 10 «15» 06 20 16 г.
председатель ЦК И.А. /И.А. Ряхина/

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Зав. методическим кабинетом
Лалетина /Н.Н. Лалетина/
«17» 06 20 16 г.

Зам. директора по УР
Лесникова /О.Н. Лесникова/
«18» 06 20 16 г.

Программа учебной дисциплины «**Физическая культура**» разработана на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «**Физическая культура**» для профессиональных образовательных организаций рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.

Организация-разработчик: Красноярское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский автотранспортный техникум»

Разработчик:

Костюк Сергей Михайлович, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	2
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы.

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессиям:

23.01.03 Автомеханик;

23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин;

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу общеобразовательной подготовки.

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

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, 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;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- 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.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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 служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, 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 из 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 физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики 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 приемами 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. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося- 257 час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -171 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 86 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	257
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
практические занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	86

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и самостоятельные работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
Тема 1: Легкая атлетика	Содержание		22	
	1-2	Техника безопасности. Высокий и низкий старт до 40 метров. Стартовый разгон.		
	3-4	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.		
	5-6	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.		
	7-8	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега		
	9-10	Метание мяча в цель (1*1м) с расстояния 14-20 м.		
	11-12	Метание гранаты 500-700 гр., на дальность		
	13	Бросок и ловля набивного мяча (2-3 кг.)		
	14	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.		
	15	Бег с препятствиями, эстафеты.		
	16	Бег с ускорением 100 м. Зачет		
	17-18	Бег 100 м. Эстафетный бег. Метание гранаты.		
	19-20	Бег в равномерном и переменном темпе 3000 м. о.+п		
	21-22	Прыжки в длину с разбега. Тройной прыжок с места.		
Самостоятельная работа:				
Тема 2: Спортивные игры. Баскетбол.	Содержание		12	
	1	Техника безопасности. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.		
	2	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и сопротивлением защитника.		
	3	Варианты ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника		
	4	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		
	5	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).		
	6	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
	7	Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите.		
	8	Игра по правилам баскетбола.		
	9	Броски одной и двумя руками в прыжке без сопротивления и с сопротивлением защитника. Зачет		
	10	Игра по правилам баскетбола в соревновательной форме.		

	11	Взаимодействие игроков в нападении и защите.		
	12	Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом.		
Самостоятельная работа:				
Тема 3: Гимнастика с элементами акробатики	Содержание		14	
	1	Техника безопасности. Повороты кругом в движении		
	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.		
	3	ОРУ с предметами.		
	4	Подъем переворотом и упор махом силой.		
	5	Прыжок ноги врозь через «коня» высота 115-120 см.		
	6	Длинный кувырок через препятствия на высоте до 90 см.		
	7	Стойка на голове и на руках.		
	8	Прыжки в глубину высота 150-180 см.		
	9	Лазание по канату, гимнастической лестнице		
	10	Прыжки со скалкой, упражнения в висах и упорах. Зачет		
	11-12	Упражнение на перекладине.		
13-14	Лазание по канату, шесту. ОФП			
Самостоятельная работа:				
Тема 4: Спортивные игры. Волейбол.	Содержание		8	
	1	Техника безопасности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
	2	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.		
	3	Варианты техники приема и передач мяча.		
	4	Варианты подачи мяча.		
	5	Комбинации из освоенных элементов, прием, подача, удар. Зачет.		
	6	Игра по правилам волейбола.		
	7	Варианты нападающего удара через сетку.		
8	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.			
Самостоятельная работа:				
Тема 5: Лыжная	Содержание		16	
	1-2	Техника безопасности. Попеременный четырехшажный ход.		

подготовка	3-4	Переход с одновременных ходов на попеременные.		
	5-6	Преодоление подъемов и препятствий.		
	7-8	Спуск с горы, подъем «елочкой».		
	9-10	Коньковый ход.		
	11-12	Торможение и поворот «плугом».		
	13-14	Прохождение дистанции до 5 км. Зачет.		
	15-16	Прохождение дистанции 10 км. С использованием конькового хода.		
Самостоятельная работа:				
Тема 6: Спортивные игры. Баскетбол	Содержание		8	
	1	Ловля мяча после отскока от шага.		
	2	Броски в кольцо с разных точек.		
	3	Взаимодействие игроков в нападении и защите.		
	4	Двусторонняя игра, штрафной бросок.		
	5-6	Двусторонняя игра.		
	7	Взаимодействие игроков в защите и нападении.		
	8	Двусторонняя игра, ОФП.		
Самостоятельная работа:				
Тема 7: Спортивные игры. Волейбол.	Содержание		8	
	1	Прием, передача мяча в парах. Сверху, снизу.		
	2	Подача, прием мяча с подачи.		
	3	Прием, передача, подача мяча.		
	4-5	Учебная игра с заданием.		
	6	Нападающий удар, блокирование мяча.		
	7-8	Двухсторонняя игра с заданием.		
Самостоятельная работа:				
Тема 8: Спортивные игры. Футбол.	Содержание		12	
	1	Техника безопасности при занятиях футболом. Техника ударов по мячу ногой.		
	2	Техника ударов по мячу ногой, остановка мяча ногой.		
	3	Техника ударов по мячу ногой, передача мяча ногой.		

	4	Тактические действия в футболе.		
	5	Перехват мяча, отбор мяча, передачи мяча.		
	6	Групповые тактические действия игроков.		
	7	Двухсторонняя игра в футболе с заданием.		
	8	Групповые тактические действия игроков.		
	9	Двухсторонняя игра в футболе с заданием.		
	10	Удары мяча по воротам. Двухсторонняя игра в футбол.		
	11	Двухсторонняя игра в футбол. ОФП		
	12	Двухсторонняя игра в футбол. ОФП. Зачет.		
Самостоятельная работа:				
Тема 9: Легкая атлетика.	Содержание		22	
	1-2	Техника безопасности. Высокий и низкий старт до 40 метров. Стартовый разгон.		
	3-4	Бег на результат 100м. Эстафетный бег.		
	5-6	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.		
	7-8	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.		
	9-10	Метание мяча в цель (1х1м) с расстояния 14-20 м.		
	11-12	Метание гранаты 500-700 гр., на дальность.		
	13	Бросок и ловля набивного мяча (2-3кг.)		
	14	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут. Бег на 3000м.		
	15	Бег с препятствиями, эстафеты.		
	16	Бег с ускорением 100м. Зачет		
	17-18	Бег 100м. Эстафетный бег. Метание гранаты.		
	19-20	Бег в равномерном и переменном темпе 3000мю О.+П.		
21-22	Прыжки в длину с разбега. Тройной прыжок с места.			
Самостоятельная работа:				
	Содержание		12	
	1	Техника безопасности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
	2	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и сопротивлением защитника.		
	3	Варианты ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника.		

Тема 10: Спортивные игры. Баскетбол.	4	Варианты бросков мяча без сопротивления и сопротивлением защитника.		
	5	Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание перехват, накрывание)		
	6	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
	7	Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите.		
	8	Игра по правилам баскетбола.		
	9	Броски одной и двумя руками в прыжке без сопротивления и с сопротивлением защитника. Зачёт.		
	10	Игра по правилам баскетбола в соревновательной форме.		
	11	Взаимодействие игроков в нападении и защите.		
	12	Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом.		
Самостоятельная работа:				
Тема 11: Гимнастика с элементами акробатики.	Содержание		14	
	1	Техника безопасности. Повороты кругом в движении.		
	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.		
	3	ОРУ с предметами.		
	4	Подъём с переворотом и упор махом силой.		
	5	Прыжок ноги врозь через «коня» высота 115-120 см.		
	6	Длинный кувырок через препятствия на высоте до 90 см.		
	7	Стойка на голове и на руках.		
	8	Прыжки в глубину высота 150-180 см.		
	9	Лазанье по канату, гимнастической лестнице.		
	10	Прыжки со скалкой, упражнения в висах и упорах. Зачет.		
	11	Упражнения на перекладине.		
	12	Упражнения на перекладине.		
	13	Лазанье по канату, шесту. ОФП		
14	Лазанье по канату, шесту. ОФП			
Самостоятельная работа:				
	Содержание		8	
	1	Техника безопасности. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		

Тема 12: Спортивное игры. Волейбол.	2	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.		
	3	Варианты техники приёма и передачи мяча.		
	4	Варианты подач мяча.		
	5	Комбинации из освоенных элементов, приём, подача, удар. Зачёт.		
	6	Игра по правилам волейбола.		
	7	Варианты нападающего удара через сетку.		
	8	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.		
Самостоятельная работа:				
Тема 13: Спортивные игры. Баскетбол.	Содержание		8	
	1	Ловля мяча после отскока от шага.		
	2	Броски в кольцо с разных точек.		
	3	Взаимодействие игроков в нападении и защите.		
	4	Двусторонняя игра, штрафной бросок.		
	5	Двусторонняя игра.		
	6	Двусторонняя игра.		
	7	Взаимодействие игроков в нападении и защите.		
8	Двусторонняя игра, ОФП.			
Самостоятельная работа:				
Тема 14: Спортивные игры. Волейбол.	Содержание		7	
	1	Прием, передача мяча в парах. Сверху, снизу.		
	2	Подача, приём мяча с подачи.		
	3	Прием, передача, подача мяча.		
	4	Учебная игра.		
	5	Учебная игра.		
	6	Нападающий удар, блокирование мяча.		
7	Двусторонняя игра с заданием. Зачет			
Самостоятельная работа:				

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры вбадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); 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.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред.проф.образования. / Н.В.Решетников и др.- М.: «Академия», 2010. -304 с.
2. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред.проф.образования. / А.А. Бишаева. – М.: «Академия», 2012. -176 с.

Дополнительные источники:

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. -66 с.
2. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / КеннетКупер: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.: ил.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
4. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапеобучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
5. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.

6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО. — М., 2005.
7. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
8. Физическая культура в режиме дня студента: Методическиерекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Интернет ресурсы:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь: В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:</p> <p>знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета</p> <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения</p>

композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.

Спортивные игры.

Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)

Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм

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, изучения темы программы.

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 разгибание рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища из положения лежа на спине (сид), 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 - км, девушки - 2 км (без учета времени)

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

№ п/п	Физи-ческие способ-ности	Контро-льное Упражне-ние (тест)	Возр аст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоро стные	Бег 30 м (сек)	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже

			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10м (сек)	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	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (м)	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 ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	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	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из висалежа, 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

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 2кг 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 3×10 м (с)	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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3

1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 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 (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5