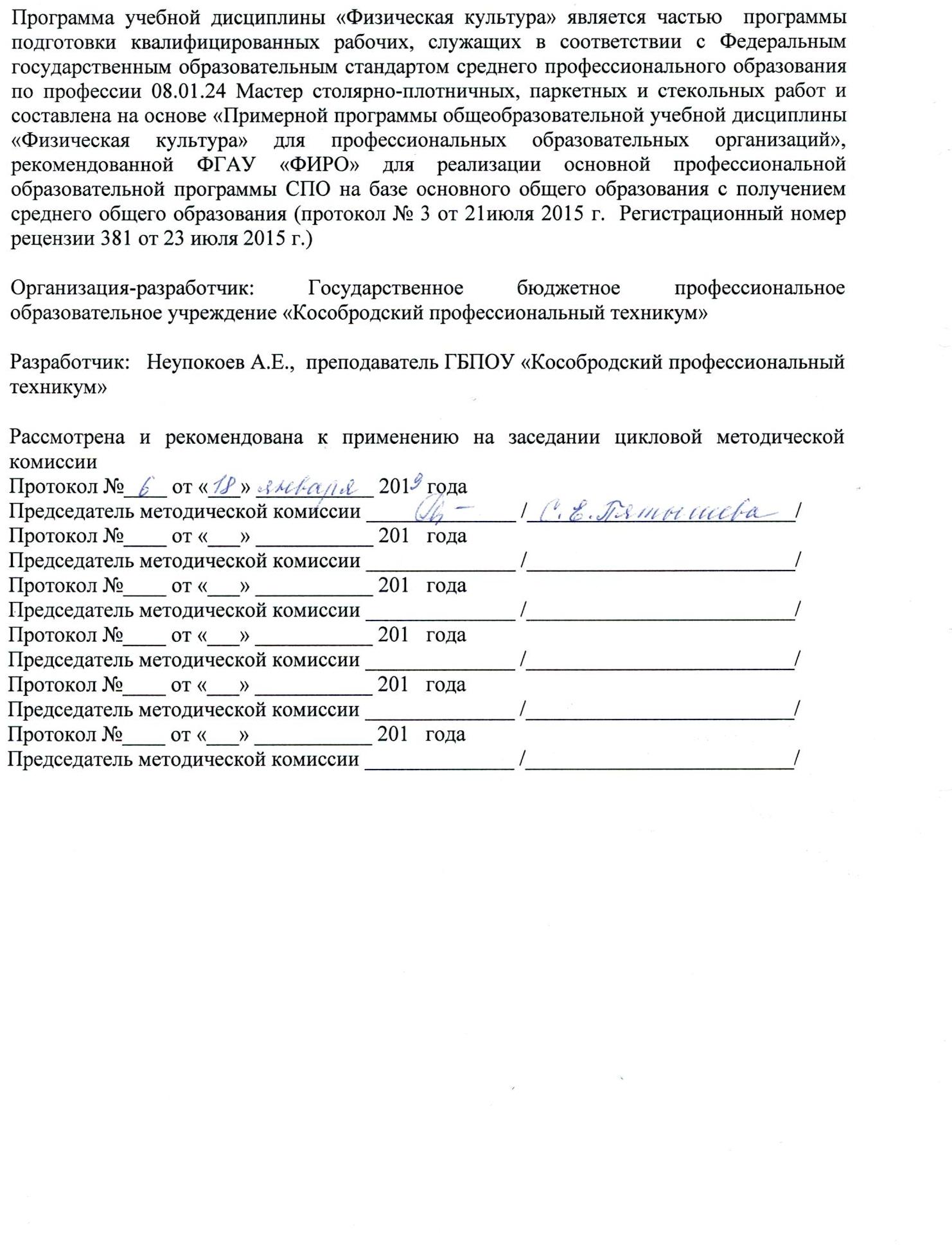
**ОУД.06**

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2019 год



# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ пРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| условия реализации РАБОЧЕй программы учебной дисциплины | 16 |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | 17 |

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** »

* 1. **Область применения программы**

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

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

В учебных планах ППКРС профессии 08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ дисциплина «Физическая культура» входит в состав общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО технического профиля.

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

Содержание программы «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.

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, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

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

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

−− готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую 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 физкультурной 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. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Объём образовательной нагрузки – 174 часа,

в том числе:

-теоретическое обучение – 10 часов;

-практическая работа обучающихся- 156 часов;

-промежуточная аттестация - 8 часов.

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** | |
| **Объём образовательной нагрузки (всего)** | *174* | |
| **Всего занятий** | *166* | |
| в том числе: |  | |
| -теоретическое обучение | *10* | |
| -практические занятия | *156* | |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *-* | |
| в том числе: внеаудиторная самостоятельная работа  подготовка сообщений и докладов;  завершение и оформление отчётов по работам  подготовка и выполнение текстов | *-* | |
| -консультации | *--* | |
| -промежуточная аттестация | *8* | |
| **Промежуточная аттестация в форме зачета по итогам 1, 2, 3 семестров, в форме дифференцированного зачета по итогам 4 семестра** | | |
|  | |

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **разделов и тем** | **Содержание учебного материала** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **Введение. Физическая культура в общекультурной**  **и профессиональной подготовке студентов СПО** | **Содержание учебного материала:** | **1** | 2 |
| Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и  личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.  Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содер-  жания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского  физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. |  |
| **Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура**  **в обеспечении здоровья** | **Содержание учебного материала:** | **2** | 2 |
| Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь  общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.  Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике  курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в фор-  мировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. |  |
| **Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий**  **физическими упражнениями** | **Содержание учебного материала:** | **2** | 2 |
| Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содер-  жание.  Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.  Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. |  |
| **Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки** | **Содержание учебного материала:** | **2** | 2 |
| Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм,  функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, те-  лосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.  Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. |  |
| **Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.**  **Средства физической культуры в регулировании работоспособности** | **Содержание учебного материала:** | **2** | 2 |
| Средства физической культуры в регулировании работоспособности.  Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.  Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.  Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.  Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. |  |
| **Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста** | **Содержание учебного материала:** | **1** | 2 |
| Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и  психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.  Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. |  |
| **Тема 6.**  **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка** | **Содержание учебно-практического материала:** | **36** | 2 |
| *Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.* |  |  |
| Кроссовая подготовка  высокий старт  низкий старт,  стартовый разгон,  финиширование;  бег 100 м,  эстафетный бег 4 ´100 м,  эстафетный бег 4´ 400 м;  бег по прямой с различной скоростью,  равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши),  прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;  прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;  метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);  толкание ядра. | 2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  4  4  4  4 |  |
| **Тема 7. Гимнастика** | **Содержание учебно-практического материала:** | **24** |  |
| *Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.* |  |  |
| Общеразвивающие упражнения,  упражнения в паре с партнером,  упражнения с гантелями,  упражнения набивными мячами,  упражнения с мячом,  Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний:  упражнения в чередовании напряжения с расслаблением,  упражнения для коррекции нарушений осанки,  упражнения на внимание,  висы и упоры,  упражнения у гимнастической стенки  Упражнения для коррекции зрения.  Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | 2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2 |  |
| **Тема 8. Спортивные игры** | *Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.* |  |  |
| **Содержание учебно-практического материала:** | **16** |  |
| ***Волейбол***  Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. |  |  |
| **Содержание учебно-практического материала:** | **16** |  |
| ***Баскетбол***  Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении,  прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники  защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика  нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по  упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. |  |  |
| **Содержание учебно-практического материала:** | **16** |  |
| ***Ручной мяч***  Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки,  бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака. |  |  |
| **Содержание учебно-практического материала:** | **16** |  |
| ***Футбол***  Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и  в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. |  |  |
| **Тема 9. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах** | *Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик*  *движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.* |  |  |
| **Содержание учебно-практического материала:** | **14** |  |
| Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с  эспандерами,  Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины,  Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями,  Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гирей,  Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп со штангой.  Техника безопасности занятий. | 4  2  2  2  2  2 |  |
| **Тема 10. Элементы единоборства** | *Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.*  *Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение).*  *Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и зашиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).* |  |  |
| **Содержание учебно-практического материала:** | **18** |  |
| Приемы самостраховки.  Приемы борьбы лежа и стоя.  Учебная схватка.  Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.  Силовые упражнения и единоборства в парах.  Овладение приемами страховки, подвижные игры.  Самоконтроль при занятиях единоборствами.  Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника  безопасности в ходе единоборств. | 2  2  2  2  2  2  2  4 |  |
| **Промежуточная аттестация** | Зачет, дифференцированный зачет | 8 |  |
| **ВСЕГО** |  | **174** |  |

**ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание обучения** | **Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)** |
| *Теоретическая часть* | |
| Ведение. Физическая  культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | Знание современного состояния физической культуры и спорта.  Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.  Знание оздоровительных систем физического воспитания.  Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 1. Основы методики самостоятельных занятий  физическими упражнениями | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.  Знание форм и содержания физических упражнений.  Умение организовывать занятия физическими упражнениями  различной направленности с использованием знаний особенно-  стей самостоятельных занятий для юношей и девушек.  Знание основных принципов построения самостоятельных заня-  тий и их гигиены |
| 2. Самоконтроль, его  основные методы, показатели и критерии  оценки | Самостоятельное использование и оценка показателей функцио-  нальных проб, упражнений-тестов для оценки физического раз-  вития, телосложения, функционального состояния организма,  физической подготовленности.  Внесение коррекций в содержание занятий физическими  упражнениями и спортом по результатам показателей контроля |
| 3. Психофизиологические основы учебного  и производственного  труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Знание требований, которые предъявляет профессиональная  деятельность к личности, ее психофизиологическим возможно-  стям, здоровью и физической подготовленности.  Использование знаний динамики работоспособности в учебном  году и в период экзаменационной сессии.  Умение определять основные критерии нервно-эмоционального,  психического и психофизического утомления.  Овладение методами повышения эффективности производствен-  ного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для  повышения работоспособности |
| 4. Физическая культура  в профессиональной деятельности специалиста | Обоснование социально-экономической необходимости специ-  альной адаптивной и психофизической подготовки к труду.  Умение использовать оздоровительные и профилированные ме-  тоды физического воспитания при занятиях различными вида-  ми двигательной активности.  Применение средств и методов физического воспитания для  профилактики профессиональных заболеваний.  Умение использовать на практике результаты компьютерного  тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, пси-  хофизиологических функций, к которым профессия (специаль-  ность) предъявляет повышенные требования |
| *Учебно*-*тренировочные занятия* | |
| 1. Легкая атлетика.  Кроссовая подготовка | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4´ 100 м, 4´ 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).  Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.  Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов |
| 2. Гимнастика | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.  Выполнение комплексов упражнений вводной и производствен-  ной гимнастики |
| 3. Спортивные игры | Освоение основных игровых элементов.  Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.  Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.  Развитие личностно-коммуникативных качеств.  Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.  Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.  Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.  Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.  Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказы вать первую помощь при травмах в игровой ситуации |
| 4. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Знание и умение грамотно использовать современные методики  дыхательной гимнастики.  Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.  Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.  Заполнение дневника самоконтроля |
| 5.Элементы единоборства |  |

# 3. условия реализации программы дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного спортивного зала.

Оборудование учебного спортивного зала:

- рабочее место преподавателя;

− рабочие места учащихся;

−столы

−скамейки гимнастические

− конь гимнастический

− козел гимнастический

−брусья−

- перекладина

−мостик гимнастический

−маты гимнастические

− стенка гимнастическая

Технические средства обучения:

- гимнастические снаряды.

−легкоатлетическое оборудование и спортинвентарь.

− оборудование для атлетической гимнастики.

−инвентарь для спортивных игр

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Физическая культура»**

**Основные источники для студентов:**

1.Бишаева А.А., Физическая культура (5-е изд.) учебник, Уральский филиал ООО "Образовательно-издательский центр "Академия", 2018.

**Дополнительные источники для студентов:**

1.Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: Учебное пособие для студ. сред. проф. учеб.заведений М.: Мастерство, 2002

**Для преподавателей:**

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

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

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

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по

организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой

профессии или специальности среднего профессионального образования».

*Бишаева А*. *А*. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.

пособие. — М., 2013.

**Интернет-ресурсы**

www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов-

ка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

(НФП-2009).

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных упражнений (тестов), зачетов.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **№**  **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  17 | 4,4 и  выше  4,3 | 5,1–4,8  5,0–4,7 | 5,2 и ниже    5,2 | 4,8 и  выше  4,8 | 5,9–5,3  5,9–5,3 | 6,1 и ниже    6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  310 м, с | 16  17 | 7,3 и  выше  7,2 | 8,0–7,7  7,9–7,5 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,4 и  выше  8,4 | 9,3–8,7  9,3–8,7 | 9,7 и ниже  9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 230 и  выше  240 | 195–210  205–220 | 180 и ниже  190 | 210 и  выше  210 | 170–190  170–190 | 160 и ниже  160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный  бег, м | 16  17 | 1500 и выше  1500 | 1300–1400  1300–1400 | 1100  и ниже  1100 | 1300 и выше  1300 | 1050–1200  1050–1200 | 900 и ниже    900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  17 | 15 и  выше  15 | 9–12  9–12 | 5 и  ниже  5 | 20 и  выше  20 | 12–14  12–14 | 7 и ниже  7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16  17 | 11 и  выше  12 | 8–9  9–10 | 4 и  ниже  4 | 18 и выше  18 | 13–15  13–15 | 6 и ниже  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 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 310 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 3 км (мин, с) | 19,00 | 21,00 | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 5. Прыжок в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 7. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 8. Координационный тест — челночный бег 3Х10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений:  – утренней гимнастики;  – производственной гимнастики;  – релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |