

Калиновский филиал  
Государственного бюджетного профессионального образовательного  
учреждения Республики Крым "Джанкойский профессиональный техникум"

Рабочая программа  
учебной дисциплины ФК. 00 "Физическая культура"

2019

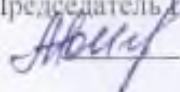
Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 "Физическая культура" разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии

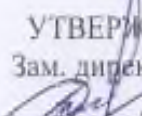
23.01.14. "Электромонтер устройств сигнализации, централизации, блокировки (СЦБ)", утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ ФГОС СПО от 02.08.2013 года №730.(С изменениями от 09.04.2015 приказ № 389)

Организация-разработчик: Калиновский филиал  
Государственного бюджетного профессионального образовательного  
учреждения Республики Крым «Джанкойский профессиональный техникум»

Разработчик: В.А.Дмитриев, преподаватель физической культуры Калиновского филиала Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Крым "Джанкойский профессиональный техникум"

РАССМОТРЕНО И СОГЛАСОВАНО  
предметной (цикловой) комиссией  
преподавателей физической культуры  
и основ безопасности  
жизнедеятельности  
Протокол № 1 от «29» августа 2019 г.  
Председатель ЦК

 А.Ф.Гончар.

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УПР  
 Д.М.Гавриленко

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 специалистов среднего звена.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее ФГОС СОО), 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) и об "Уточнении рекомендаций 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 ) и примерных программ общеобразовательных учебных дисциплин для профессиональных образовательных организаций (2015г.)(Одобрено Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификации ФГАУ "ФИРО"Протокол №3 от 25 мая 2017г.)".

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.

Программа учебной дисциплины "Физическая культура" служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих;

программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преимущество с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- введением в профессиональную деятельность специалиста.

**Первая** содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической

культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

**Вторая** содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

**Третья** содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной

доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, спортивная аэробика).

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет

определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и



недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

## МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, 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 ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования

# 1.Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

## ФК. 00 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по профессии

23.01.14. "Электромонтер устройств сигнализации, централизации , блокировки (СЦБ)".

Разработана в соответствии с ФГОС СПО

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл .

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины.

- **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.

#### **1.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

**В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны уметь:**  
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны знать:**  
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

В результате усвоения дисциплины у обучающихся должны формироваться следующие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда экологической безопасности.

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (юноши)

#### **1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающихся 108 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 54 часа;  
самостоятельной работы обучающихся 54 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>108</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>54</i>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	<i>53</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) ( <i>если предусмотрено</i> )	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>54</i>
в том числе:	
<i>Автореферат</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>дифференцированного зачета</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Название разделов и тем	Содержание учебного материала Лабораторные работы и практические занятия  Самостоятельная работа обучающихся. Курсовая работа "Проект"	Объем часов	Уровень освоения
1.	2.	3.	4
Раздел 1.	Теоретические сведения	1	
Тема 1.1. <b>Специальные сведения</b>	Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств. Правила и судейство спортивных игр, включенных в содержание программы.		2
	<b>Практические занятия «Вводный инструктаж по ТБ»</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся «Основы мер безопасности»</b>		
Тема 1. 2. <b>Физическая культура в ПУ.</b>	Задачи физической культуры в профессионально училище. Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту (в том числе недельный двигательный режим.		2
	<b>Практические занятия «Формы организации ФК в режиме учебного дня»</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся «Самостоятельное применение средств физического воспитания»</b>		
Раздел 2	<b>Лёгкая атлетика</b>	13	
Тема 2.1.Бег на короткие дистанции.	Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3х10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100,250,500 метров и челночном беге.	1	
	1. Специальные беговые упражнения Бег 60м	1	2
	2. Бег 100м		
	3. Бег 250м	1	2
	4. Бег 500м		
	5. Челночный бег 3х10, 4х9	1	2
	6. Эстафетный бег		
	7. Самостоятельная внеаудиторная работа	3	2

	8. Бег на короткие дистанции 9. Техника эстафетного бег 10. Олимпийские игры (Доклада 11. Низкий старт	1 1 1	2 2 2
<b>2.2. Бег на длинные дистанции</b>	1. Комплекс упражнений для развития выносливости. 2. Бег 3х300 3. Бег 3х400 4. Бег 2х500, 2х800 5. Бег 1000м 6. Бег 1500м 7. Бег 3000м 8. Самостоятельная внеаудиторная работа 9. Бег от 5 до 10 мин 10. Бег от 10 до 15 мин 11. Бег от 15 до 20	1   1 1  1 4 1 2 1	1   2 2  2 2 2 2
<b>2.3 Прыжки в длину</b>	1. Прыжки в длину с места 2. Прыжки в длину с разбега 3. Прыжки на скакалке 4. Тройной прыжок 5. Самостоятельная внеаудиторная работа 6. Техника прыжков в длину согнув ноги 7. Прыжки на скакалке	1 1  1 3 2 1	2 2  2 2 2 2
<b>2.4.Метание</b>	1. Толкание ядра 2. Метание гранаты 3. Метание мяча 4. Самостоятельная внеаудиторная работа 5. Техника метания мяча 6. Техника метания гранаты	1 1  2 1 1	2 2  2 2 2
<b>2.5Полоса препятствий</b>	1. Прохождение лабиринта Прохождение окна 2. Прохождение бревна и бума 3. Прохождение полос препятствий 4. Самостоятельная внеаудиторная работа 5. Прохождение бума 6. Прохождение окна	1  1  2 1 1	2 2 2 2 2
	<b>ГИМНАСТИКА</b>	<b>10</b>	
	1. Инструктаж по технике охраны труда на уроках гимнастики 2. Опорный прыжок через козла "ноги врозь" 3. Опорный прыжок через козла "ноги вместе" 4. Опорный прыжок через коня 5. Упражнения на перекладине 6. Упражнения на брусьях 7. Лазание по канату 8. Акробатика 9. Самостоятельная внеаудиторска работа 10. Совершенствование техники прыжка через козла 11. Совершенствование техники лазание по канату 12. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 13. Упражнение на гибкость	 1 1 1 2 2 1 2 10 2 2 2 2	 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2

	14. Упражнение для мышц спины	2	2
<b>4</b>	<b>Спортигры</b>	<b>30</b>	
<b>4.1 Баскетбол</b>	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола 2. Ловля мяча 3. Передача мяча 4. Ведение левой, правой рукой 5. Ведение, бросок в два шага 6. Ведение и бросок в два шага после передачи 7. Штрафные броски 8. Броски со средней и дальней дистанции 9. Групповые действия 10. Индивидуальные действия 11. Двухсторонняя игра 12. Самостоятельная внеаудиторская работа 13. Технические групповые действия 14. Индивидуальные действия в защите 15. Проведение штрафных бросков 16. Ведение с изменением направления 17. Броски в прыжке	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 10 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
<b>4.2 Волейбол</b>	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола 2. История возникновения 3. Перекаты, передние падения 4. Прием, передача сверху 5. Прием-передача снизу 6. Подача верхняя прямая 7. Подача нижняя прямая и боковая 8. Нападающий удар 9. Блок одиночный 10. Блок двойной 11. Игра мяча от сетки 12. Учебная игра 13. Самостоятельная внеаудиторская работа 14. Техника приема и передачи мяча 15. Страховка блока 16. Техника нападающего удара 17. Страховка нападающего удара 18. Прыжки на скакалке 19. Перекаты и передние падения	1 1 1 1 1 1 1 1 1 4 10 2 2 2 2 2 2 1 1	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
<b>4.3. Футбол</b>	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола 2. Остановка мяча 3. Передача мяча внутренней и внешней стороны стопы 4. Ведение мяча, обводка стоек 5. Удары по воротам внутренней стороной 6. Удары по воротам внешней стороной 7. Удары головой 8. Жонглирование 9. Подача углового 10. Двухсторонняя игра	1 1 1 1 1 1 1 1 1 2	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2



	11. Дифференцированный зачет	1	
	12. Самостоятельная внеаудиторская работа	10	
	13. Игра в квадрат	2	2
	14. Пробитие пенальти	2	2
	15. Передачи в движении	2	2
	16. Обводка стоек и удар по воротам	2	2
	17. Удары головой	2	2
	Максимальная нагрузка	80 часов	
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (тесты)	40 час	
	Самостоятельная работа обучающегося	40 час	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основные источники:**

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.
2. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
3. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. посо-бие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

##### **Дополнительные источники:**

##### **Интернет –ресурс:**

[http://window.edu.ru/window\\_catalog/pdf2txt?p\\_id=1564](http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам», дата обращения 01.09.2014 г.

<http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал, дата обращения 25.08.2014 г.

<http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал, дата обращения 25.08.2014 г.

Сборник методических разработок для школы

<http://www.infosport.ru/press/fkvot> Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, дата обращения 30.08.2014 г.

<http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> - Физическая культура Если хочешь быть здоров, дата обращения 30.08.2014 г.

<http://www.zavuch.info>- информационный портал для работников системы образования , дата обращения 03.09.2014 г.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной 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
Умения:	
1.Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	Демонстрация правильного выполнения комплекса упражнений оздоровительной физической культуры. Демонстрация правильного выполнения комплексов атлетической гимнастики.
2.Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации.	Демонстрация правильного выполнения приёмов самомассажа. Демонстрация правильного выполнения приёмов релаксации.
3.Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Демонстрация правильного выполнения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
4.Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	Демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий Демонстрация правильного преодоления естественных препятствий.
5.Выполнять приемы страховки и	Демонстрация правильного

самостраховки	выполнения приемов страховки Демонстрация правильного выполнения приёмов самостраховки
6. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике, спортиграм (футбол, баскетбол, бадминтон, волейбол) при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Выполнение контрольных нормативов по лёгкой атлетике. Выполнение контрольных нормативов по гимнастике. Выполнение контрольных нормативов по спортиграм.
<i>Знания:</i>	
1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличения продолжительности жизни.	Обоснование выбора оздоровительных систем для укрепления здоровья. Обоснование выбора оздоровительных систем для профилактики профессиональных заболеваний. Обоснование выбора оздоровительных систем для профилактики вредных привычек Обоснование выбора оздоровительных систем для увеличения продолжительности жизни.
2. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Знать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
3. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
4. О роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.	Учебный диалог.

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

№ пп	Физи- ческие- способ- ности	Кон- трольное упражне- ниетест	Воз- рас- тлет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоро- стные	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 ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Коор- дина- ционные	Челночный бег 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 ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоро- стно-сил- овые	Прыжки в длинну с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Вынос- ливість	6-минутны й бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гиб- кость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Сило- вые	Подтяги- вание: на высокой перекла- дине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекла- дине из виса лежа, количество раз (де- вушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 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 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 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

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.