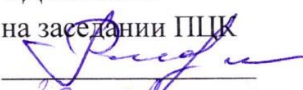
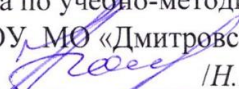


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

ОДОБРЕНО
на заседании ПШК

«26» августа 2019г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебно-методической работе
ГБПОУ МО «Дмитровский техникум»
 /Н.Е.Горюшкина /
«26» 08 2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 40.02.03 Право и судебное администрирование

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Дмитровский техникум»

Дмитров 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – 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 2015г., регистрационный номер рецензии № 383 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

И 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 специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Организация-разработчик - Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Дмитровский техникум»

Преподаватель физической культуры Дрожжин Дмитрий Вадимович

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4-6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7-16
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17-18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19-21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура предназначена для изучения физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке специалистов среднего звена. Обучающиеся в учреждении СПО по данному профилю изучают физическую культуру в объеме 175 часов.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС специальностей по ППССЗ.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• **личностных:**

— готовность и способность студентов 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 учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки - 175 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки - 117 часа;

самостоятельной работы - 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	<i>175</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	<i>117</i>
в том числе:	
теоретическая часть	<i>4</i>
практическая часть	<i>113</i>
Самостоятельная внеаудиторная работа (всего)	<i>58</i>
В том числе:	
<i>Составление и выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств с применением самоконтроля; тестирование состояния здоровья, ведение дневника самонаблюдения; подготовка докладов; выполнение упражнений-тестов для оценки физического развития отработка техники выполнения различных упражнений.</i>	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа.	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Легкая атлетика.		57	
Тема 1.1. Беговые упражнения	Содержание учебного материала	24	2
	Виды легкой атлетики. Правила соревнований на беговых дистанциях. Основы техники безопасности при беговых упражнениях.	1	
	Практические занятия	11	
	1 Низкий и высокий старт. Стартовый разгон 3 по 20 м.		
	2 Бег 30 м, челночный бег 310 м.		
	3 Бег на короткие дистанции: 3 по 50 м, 2 по 100 м. Финиширование.		
	4 Способы передачи эстафеты (снизу, сверху). Эстафетный бег 4 по 50 м, 4 по 100 м.		
	5 Бег по прямой с различной скоростью.		
	6 Бег на средние дистанции от 500 м до 1500 м.		
	7 Гладкий равномерный бег от 10-5 мин. Развитие выносливости.		
	8 Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).		
Контрольные тесты: Бег 100 м. Бег. Девушки 500 м. Юноши 1000 м. Бег. Девушки 2000 м. Юноши 3000м.	4		
Самостоятельная работа: - равномерный бег от 10 до 25 мин. - составление комплекса упражнений для развития скоростных качеств.	8 (4+4)		
Тема 1.2. Метание гранаты.	Содержание учебного материала	15	3
	Техника метания гранаты. Основы техники безопасности при метании гранаты.		
	Практические занятия	8	
	1 Метание гранаты: юноши 700 г, девушки 500 г. Метание гранаты с места.		
	2 Метание гранаты с разбега.		
	3 Метание гранаты на технику.		
4 Метание гранаты на дальность.			

	Контрольные тесты Метание гранаты: девушки 500 гр.; юноши 700 гр.	2	
	Самостоятельная работа -отработка техники метания на точность. -составить комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.	5 (3+2)	
Тема 1.3. Прыжковые упражнения.	Содержание учебного материала. Техника прыжковых упражнений. Правила соревнований по прыжкам в длину. Основы техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	18	3
	Практические занятия	8	
	1 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	2 Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».		
	3 Прыжок в длину с места тройкой.		
	4 Прыжок в длину с места.		
	5 Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».		
	6 Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы».		
	Контрольные тесты Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места.	4	
	Самостоятельная работа: - прыжки в длину с места, составление комплекса упражнений для развития прыгучести - выполнение прыжковых упражнений через скакалку, многоскоки.	6 (3+3)	
Раздел 2 Гимнастика.	54		
Тема 2.1. Организация команды и приемы.	Содержание учебного материала	6	2
	Техника строевых приемов на месте и в движении. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	1	
	Практические занятия	3	

	1	Построение, перестройка на месте и в движении. Выполнение команды «равняйся», «смирно», передвижение строевым шагом. Передвижение в колонне с изменением длины шага.		
	Самостоятельная работа: отработка строевых приемов		2	
Тема 2.2. Акробатические упражнения и комбинации (девушки).	Содержание учебного материала		12	3
	Техника акробатических упражнений. Основы техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.			
	Практические занятия		6	
	1	Перекаты на спине, на боку.		
	2	Кувырки вперед, назад.		
	3	Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.		
	4	Мостик из положения лежа.		
	5	Длинный кувырок с места, с разбега.		
	6	Стойка на голове.		
	7	Соединение изученных элементов.		
Контрольные тесты		2		
Зачетная комбинация из изученных элементов (4-7 элементов).				
Самостоятельная работа		4		
-составление комплекса утренней зарядки и проведение с группой с применением самоконтроля.				
Тема 2.2. Акробатические упражнения и комбинации (юноши).	Содержание учебного материала		12	3
	Техника акробатических упражнений. Основы техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.			
	Практические занятия		6	
	1	Перекаты на спине, на боку.		
	2	Кувырки вперед, назад в группировке.		
	3	Кувырок назад из стойки на лопатках.		
	4	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь		
	5	Стойки на лопатках, на голове, на руках		
	6	Длинный кувырок (с места, с разбега)		
	7	Мостик из положения лежа		
8	Соединение элементов			

	9	Развитие гибкости		
	Контрольные тесты		2	
	Выполнение комбинации из 7-8 элементов			
	Самостоятельная работа		4	
	составить комплекс упражнений на развитие гибкости			
Тема 2.3. Опорные прыжки (юноши, девушки)	Содержание учебного материала		6	2
	Техника прыжка через гимнастического козла. Основы техники безопасности при выполнении прыжков через гимнастического козла.			
	Практические занятия		4	
	1	Наскок на мостик.		
	2	Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.		
	3	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.		
	4	Опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.		
Самостоятельная работа		2		
-составление комплекса упражнений на развитие прыгучести.				
Тема 2.4. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки)	Содержание учебного материала		12-	2
	Техника элементов на гимнастическом бревне. Основы техники безопасности при выполнении элементов на гимнастическом бревне.			
	Практические занятия		6	
	1	Передвижение ходьбой, приставными шагами, с хлопками под левой, правой ногой.		
	2	Полушпагат, равновесие на одной ноге (ласточка).		
	3	Танцевальные шаги.		
	4	Спрыгивание и соскок вперед прогнувшись.		
	5	Соединение изученных элементов.		
	Контрольные тесты		2	
	Зачетная комбинация из изученных элементов (4-5 элементов).			
Самостоятельная работа		4		
-составление комплекса упражнений на развитие координации, коррекции фигуры.				
Тема 2.4. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши).	Содержание учебного материала		12	2
	Техника упражнений на перекладине. Основы техники безопасности при выполнении упражнений на перекладине.			
	Практические занятия		6	

	1	Висы, размахивание в висе		
	2	Из вися махом назад соскок		
	3	Из вися махом назад соскок		
	4	Подъем переворотом из вися стоя толчком двумя переход в упор		
	5	Из упора махом назад переход в вис		
	6	Вис на согнутых ногах.		
	7	Соединение изученных элементов.		
	Контрольные тесты Зачетная комбинация из 3-х или 4-х элементов		2	
	Самостоятельная работа - подтягивания.		4	
Тема 2.5. Художественная и ритмическая гимнастика (девушки).	Содержание учебного материала		18	3
	Техника владения предметом в художественной гимнастике. Способ двигательной деятельности в ритмической гимнастике. Основы техники безопасности при выполнении элементов художественной гимнастики.			
	Практические занятия		10	
	1	Позиции рук и ног.		
	2	Танцевальные шаги: мягкий, приставной, переменный, полькой.		
	3	Упражнения с лентой, со скакалкой.		
	4	Элементы степ-аэробики, стрейтчинга, калланетик.		
	Контрольные тесты Упор присев, упор лежа – 30 сек. Комплекс упражнений со скакалкой		2	
	Самостоятельная работа: -составление комплекса упражнений на осанку, составление комплекса упражнений стрейтчинга.		6	
	Тема 2.5. Атлетическая гимнастика (юноши).	Содержание учебного материала		18
Техника упражнений атлетической гимнастики. Основы техники безопасности при выполнении упражнений атлетической гимнастики.				
Практические занятия		10		
1		Упражнения с гирей 16 кг. Рывок одной рукой, жим двумя руками.		
2		Жим штанги лежа.		

	3	Приседание со штангой.		
	4	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.		
	Контрольные тесты Рывок гири 16 кг; сгибание-разгибание рук в упоре лежа		2	
	Самостоятельная работа -составление комплекса упражнений для развития силы. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.		6	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка.			18	
Тема 3.1.Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала Развитие физических качеств, двигательных навыков, психофизиологических функций, необходимых в профессиональной деятельности.		16	2
	Учебно-методические занятия Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.		1	
	Практические занятия		8	
	1	Упражнения на развитие координационных движений, пальцев рук, на развитие быстроты реакции		
	2	Прыжки через скакалку, гимнастическую скамейку		
	3	Подъем туловища из положения лежа на полу		
	4	Жонглирование двумя теннисными мячами		
	5	Ведение мяча пальцами рук		
	6	Верхняя передача (волейбол)		
	7	Поочередное отталкивание пальцами левой/правой рукой от стенок		
	8	Игра в волейбол		
	9	Упражнения на гимнастической стенке.		
	Контрольные тесты Опускание-поднимание туловища из положения лежа руки за головой- 30. Упор присев, упор лежа – 30.		2	

	Самостоятельная работа - подбор комплекса упражнений для развития физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности	5	
Раздел 4. Лыжная подготовка		12	
Тема 4.1. Строевые приемы, подъемы, спуски, торможение.	Содержание учебного материала	6	2
	Техника строевых приемов на месте и в движении. Влияние лыжной подготовки на организм человека. Основы техники безопасности.		
	Практические занятия	4	
	1 Повороты на месте.		
	2 Подъем лесенкой, подъем полувелочкой, елочкой		
	3 Спуски в низкой и в основной стойке		
4 Торможение плугом, упором			
	Самостоятельная работа - отработка строевых приемов	2	
Тема 4.2. Передвижение на лыжах.	Содержание учебного материала	6	
	Техника основных лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на здоровье человека. Основы техники безопасности.	-	3
	Практические занятия	3	
	1 Попеременный двухшажный ход		
	2 Одновременный одношажный и двухшажный ход		
	3 Одновременный бесшажный ход		
	4 Переход с одного хода на другой		
	5 Двухшажный коньковый ход		
	Контрольные тесты	1	
	Одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход		
Самостоятельная работа -передвижение на лыжах до 5-6 км; имитация лыжных ходов.	2		
Раздел 5. Спортивные игры.		36	
	Содержание учебного материала	18	2

Тема 5.1. Техника и тактика игры в волейбол.	Групповые и индивидуальные технические действия игроков в волейболе. Правила судейства. Правила игры. Основы техники безопасности при игре в волейбол. Массаж и самомассаж при умственном и физическом утомлении.		1	
	Практические занятия		9	
	1	Прямая подача, верхняя прямая подача		
	2	Прием мяча и передача мяча двумя руками снизу и сверху		
	3	Передача мяча из зоны защиты в зону нападения		
	4	Прямой нападающий удар		
	5	Индивидуальное блокирование в прыжке с места		
	6	Тактические действия в защите и нападении		
	7	Игра по правилам		
	8	Развитие координации, подвижности.		
	Контрольные тесты Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием и передача мяча сверху двумя руками.		2	
	Самостоятельная работа -составить комплекс упражнений на развитие плечевого пояса, кистей и пальцев рук; -упражнения со скакалкой -комплекс упражнений пальчиковой гимнастики		6	
Тема 5.2. Техника и тактика игры в баскетбол.	Содержание учебного материала		18	
	Индивидуальные и групповые действия игроков в волейбол. Основы техники безопасности при игре в волейбол.			3
	Практические занятия		10	
	1	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой с обеганием стоек		
	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди		
	3	Передача одной рукой от плеча. Передача мяча при встречном движении		
	4	Бросок мяча двумя руками от груди с места		
	5	Бросок мяча от плеча одной рукой		
	6	Штрафной бросок		
	7	Перехват мяча во время ведения		
8	Повороты с мячом на месте			
9	Тактические действия, подстраховка, личная опека. Игра по правилам			

	Контрольные тесты Броски со штрафного Ведение мяча правой/левой рукой	2	
	Самостоятельная работа - составить комплекс упражнений на развитие мышц плечевого пояса, ног, упражнения с гантелями - комплекс упражнений пальчиковой гимнастики	6	
	Промежуточная аттестация в форме зачета в 1 семестре, в форме дифференцированного зачета во 2 семестре.	2	
	Итого	<i>175</i>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия Спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- гимнастическая стенка, гимнастическое бревно,
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки,
- гимнастический «конь», «козел»;
- скакалки, обручи, гимнастические ленты, гири, гантели, эстафетная палочка;
- тренажеры для развития силы;
- большая перекладина, шест, теннис настольный, бадминтон, обручи гимнастические;
- мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные;
- сетка волейбольная, баскетбольные щиты и сетки, баскетбольные кольца;
- лыжные комплекты,
- перекладина для прыжка в высоту;
- маты гимнастические;
- ядро;
- рулетка, секундомер, стартовые флажки.

комплект учебно-наглядных пособий «Легкой атлетики»;

«Гимнастики»;

«Волейбол»;

«Баскетбол»;

«Лыжная подготовка»

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедийный проектор, магнитофон.
- обучающие видеофильмы по разделам программ.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017

Дополнительные источники:

Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 класс (базовый уровень) -М.; Просвещение, 2012.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Богданов Г.П. Булгакова Н.Н. Уроки физической культуры: Пособие для учителей; Под ред. Богданова Г.П.- 2-е изд., М.: Просвещение, 1984.

Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Прикладная физическая подготовка: 10-11 кл.- М.; Издательство ВЛАДОСТОК-ПРЕСС, 2003.

Матвеев А.П. Физическая культура 10-11 класс. —М.; Просвещение, 2006.

Матвеев А.П. Петрова Т.В. — М.: Дрофа, 2000.

Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры — М.; Физкультура и спорт, 2000.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации www.minstm.gov.ru
2. Федеральный портал «Российское образование» www.edu.ru
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России www.olympic.ru
4. сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) www.goup32441.narod.ru
5. Физкультура в школе. (Электронный ресурс) – режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru>, свободный
6. Сайт журнала физкультура и спорт. (Электронный ресурс) – режим доступа: <http://www.fismag.ru>

Периодические издания:

1. Журнал «Физкультура в школе», 2008-2010гг.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Наименование разделов и тем	Результаты обучения (характеристика основных видов учебной деятельности студентов)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Учебно-тренировочные занятия		
Легкая атлетика.	<p>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).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>	<p><i>Оценка выполнения практических заданий, строевых упражнений и общеразвивающих упражнений, оценка выполнения заданий зачета и дифференцированного зачета.</i></p>
Гимнастика	<p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.</p> <p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Заполнение дневника самоконтроля.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).</p>	<p><i>Оценка выполнения практических заданий, строевых упражнений и общеразвивающих упражнений, оценка выполнения индивидуальных тестовых заданий, оценка выполнения заданий зачета и дифференцированного зачета.</i></p>

	Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах.	
Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений	<i>Оценка выполнения практических заданий, строевых упражнений и общеразвивающих упражнений, оценка выполнения индивидуальных тестовых заданий, оценка выполнения заданий зачета и дифференцированного зачета.</i>
Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.	<i>Оценка выполнения практических заданий, строевых упражнений и общеразвивающих упражнений, оценка выполнения заданий зачета и дифференцированного зачета.</i>

<p>Спортивные игры</p>	<p>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 оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	<p><i>Оценка выполнения практических заданий, строевых упражнений и общеразвивающих упражнений, оценка выполнения заданий зачета и дифференцированного зачета.</i></p>
<p>Внеаудиторная самостоятельная работа</p>	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.</p>	<p><i>оценка выполнения заданий самостоятельной внеаудиторной работы</i></p>

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Приложение 1

Контрольные нормативы для проведения итоговой аттестации

№ 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	4,3 и выше	5,1—4,8 5,0—4,7	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9—5,3	6,1 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16; 17	7,2 и выше	8,0—7,7 7,9—7,5	8,1 и ниже	8,4 и выше	9,3—8,7	9,6 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16; 17	230 и выше	195—210 205—220	190 и ниже	210 и выше	170—190	160 и ниже
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16; 17	1500 и выше	1300—1400	100 и ниже	300 и выше	1050—1200	900 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16; 17	15 и выше	9—12	5 и ниже	20 и выше	12—14	7 и ниже
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16; 17	11 и выше	8-9 9-10	4 и ниже	18 и выше	13—15	6 и ниже

Оценка уровня физической подготовленности юношей

№	Тесты	Оценки в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3	Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7	Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9	Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10	Поднимание ног в висе до касания перекладины (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

№	Тесты	Оценки 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, опора 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	5,00
7	Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
8	Координационный тест – челночный бег 3x10 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

Требования к результатам обучения студентов

- 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 составлять 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 (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- 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 определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
 - тест Купера – 12-минутное передвижение;
 - плавание – 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).

**Контрольные нормативы для проведения дифференцированного зачета
2 семестр**

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-

9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8