

Министерство образования Иркутской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Иркутской области

«Братский промышленный техникум»

Утверждаю
Директор ГБПОУ БПромТ

_____ В. Г. Иванов

« ____ » _____ 2015г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

подготовка специалистов среднего звена
социально-экономического профиля

2015г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 080114 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), входящей в состав укрупненной группы специальностей 080000 Экономика и управление, по направлению подготовки 080100 Экономика.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке кадров в учреждениях СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **236** часов, в том числе: обязательной аудиторной нагрузки **118** часов; самостоятельной работы обучающегося **118** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практические занятия	106
контрольные работы	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
в том числе:	
Самостоятельная работа организуется в виде еженедельной 2 часовой учебной нагрузки, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях). Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начальных и конечных результатов тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	118
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Порядковый номер урока	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		4		
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Сущность и ценности физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Дисциплина «Физическая культура» в системе начального профессионального образования. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и открытых спортивных площадок). 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 формировании 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. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной 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. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	75,76	2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	2		

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		196		
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала¹			
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Техника прыжков в длину и высоту.			2
	Практические занятия Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м*. Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования. Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), 2000 м (девушки) Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Освоение техники кроссового бега. Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Освоение техники метания гранаты с места. Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» Освоение техники прыжка в высоту способом «перекидной»	22	1,2 3,4 5,6 7,8 9,10 77,78 79,80 81,82 83,84 85,86 87,88	
	Контрольные работы по темам Бег 100 м с учетом времени. Прыжок в длину с места. Бег 1000 м. (юноши). Бег 500 м (девушки) Бег 3000 м без учета времени (юноши), 2000 м (девушки)	4	11,12 89,90	
	Самостоятельная работа обучающихся Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	26		
Тема 2.2. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала			
	1. Техника попеременных и одновременных классических ходов. Техника полуконькового и конькового хода. Техника преодоления подъемов, спусков, и препятствий.			2

¹ Здесь и далее в разделе 2 и 3 содержание учебного материала реализуется рассредоточено в ходе практических занятий

	<p>Практические занятия Совершенствование техники попеременно двухшажного, четырехшажного хода, одновременного бесшажного и одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Освоение техники полуконькового и конькового хода. Совершенствование техники подъемов различными способами. Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники торможения. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.</p>	8	41,42 43,44 45,46 47,48	
	<p>Контрольная работа по теме Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).</p>	2	49,50	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой». Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях». Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	10		
Тема 2.3. Баскетбол	<p>Содержание учебного материала</p>			
	<p>1. Техника ловли и передач мяча различными способами, ведения мяча. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника. Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Техничко-тактическая подготовка. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>			
	<p>Практические занятия Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком). Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий) Совершенствование техники и тактических действий в защите игроков 2×3. Игра по правилам. Совершенствование техники и тактических действий в защите игроков 3×2. Игра по правилам</p>	12	13,14 15,16 17,18 91,92 93,94 95,96	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми». Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в баскетбол. Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	12		
Тема 2.4. Волейбол	<p>Содержание учебного материала</p>			
	<p>1. 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.</p>			2

	Практические занятия Совершенствование стойки игроков передней и задней линии, перемещений и остановок. Совершенствование подачи мяча. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой. Обучение техники прямого нападающего удара. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники одиночного, двойного блокирования. Игра.	10	19,20 21,22 23,24 97,98 99,100	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление схемы площадки, перечня оборудования и инвентаря для игры в волейбол. Изучение правил игры по волейболу - Официальные волейбольные правила ФИВБ. Краткий конспект «Техника безопасности игры». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	10		
Тема 2.5. Футбол	Содержание учебного материала			2
	1. Перемещение по полю. Ведение и передачи мяча. Удары по мячу, по воротам. Остановка и приём мяча. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры: индивидуальные, групповые, командные действия. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.			
	Практические занятия Совершенствование перемещений по полю, техники ведения и передачи мяча, ударов по мячу ногой, головой, остановка мяча. Освоение техники приёма мяча, ударов по воротам, обманные движения, обводка соперника, отбор мяча. Освоение тактики игры в защите, в нападении. Освоение техники игры вратаря. Учебная игра.	2	25,26	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2		
Тема 2.6. Настольный теннис	Содержание учебного материала			2
	1. Стойки игрока и перемещения. Способы держания ракетки. Технические приёмы и тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры, стили игры. Двусторонняя игра.			
	Практические занятия Совершенствование стойки игрока, способов держания ракетки. Освоение техники передвижений: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Освоение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат. Освоение технических приёмов: поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Освоение тактики и стилей игры. Освоение тактики одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	12	27,28 29,30 31,32 33,34 101,102 103,104	
	Самостоятельная работа обучающихся Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	12		
Тема 2.7. Гимнастика	Содержание учебного материала			
	1. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, со снарядами и на снарядах. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и коррекции зрения.			2

	Практические занятия Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, в движении. Освоение комбинаций упражнений из различных положений на месте и в движении. Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, упражнений с мячами, гимнастическими палками и т.д. Освоение комбинаций упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Освоение эстафет, игр, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов. Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением). Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры). Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.	12	35,36 37,38 39,40 105,106 107,108 109,110	
	Контрольные работы по темам Упор присев-упор лежа за 30 сек., Поднимание-опускание туловища за 30 сек Подтягивание в висе (юноши). Отжимание от скамейки (девушки).	2	111,112	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения, осанки. Выполнение комбинаций упражнений с предметами.	14		
	Содержание учебного материала 1. Силовые способности и силовая выносливость.			
Тема 2.8. Атлетическая гимнастика	Практические занятия Освоение комбинаций упражнений на гимнастической стенке, гимнастических снарядах, упражнений с набивными мячами и штангой. Освоение упражнений на тренажерах. Освоение упражнений с гантелями. Освоение комбинаций упражнений со штангой.	6	51,52 113,114 115,116	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение разученных на уроках комбинаций упражнений.	6		
	Содержание учебного материала 1. Специальные упражнения на суше. Плавание различными стилями. Старты, повороты, ныряние ногами и головой. Проплывание дистанций до 100 м. избранным способом. Прикладные способы плавания. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.			
Тема 2.9. Плавание	Практические занятия Освоение специальных подготовительных, общеразвивающих и подводящих упражнений на суше. Освоение специальных плавательных упражнений для изучения (закрепления) способов плавания. Освоение техники стартовых положений в плавании. Ныряние ногами и головой. Освоение техники поворотов. Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации до 600 м. Освоение техники прикладных способов плавания. Плавание в одежде*. Освобождение от одежды в воде.	6	53,54 55,56 57,58	
	Самостоятельная работа обучающихся	6		

	Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах. Краткий конспект по теме (на выбор): «Правила плавания в открытом водоёме», «Доврачебная помощь пострадавшему», «Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейне», «Самоконтроль при занятиях плаванием».			
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		36		
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала			2
	1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.			
	Практические занятия Гимнастика. Совершенствование комбинаций упражнений из различных положений на месте и в движении. Совершенствование комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Освоение полосы препятствий с использованием гимнастических снарядов. Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами. Совершенствование техники ведения и бросков мяча различными способами: с места, в движении, прыжком. Атлетическая гимнастика. Совершенствование техники упражнений с гантелями. Совершенствование комплексов упражнений на мышцы верхнего плечевого пояса. Совершенствование комплексов упражнений на мышцы спины и ног. Совершенствование комбинированных комплексов упражнений на все группы мышц.	16	59,60 61,62 63,64 65,66 67,68 69,70 71,72 73,74	
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время. Выполнение разученных на уроках комбинаций упражнений. Выполнение различных комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение комбинаций упражнений с предметами. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	18		
	Итоговое занятие (дифференцированный зачет)	2	117,118	
	Всего:	236		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные, гандбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
- ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжи и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Для плавания: использовать плавательные сооружения города

Технические средства обучения:

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. [Текст] – М.: ОИЦ «Академия», 2010.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 366 с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.

Дополнительные источники:

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений [Текст]: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
2. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
3. Бурбо Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
4. Жилкин А. И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2005. – 420с.
5. Кремнев И. Атлетическая гимнастика [Текст] / Кремнев И. – М.: Феникс, 2011. – 286 стр.
6. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.
7. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.
8. Лотоненко А. Физическая культура и здоровье [Текст]: монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьев.- М.: «Еврошкола», 2008.- 450с.
9. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
10. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. – 144с.
11. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Интернет ресурсы:

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

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 обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (девушки)</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и</p>

	<p>связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Плавание*.</p> <p>Оценка техники плавания способом:</p> <ul style="list-style-type: none"> – кроль на спине; – кроль на груди; – брасс. <p>Оценка техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> – старта из воды; – стартового прыжка с тумбочки; – поворотов.
--	---

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

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	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 (кол-во 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 (кол-во раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во 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, сек.)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км. (мин, сек.)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, сек.)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
7. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5