

Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Димитровградский технический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по НМР

ОГБПОУ ДТК

 А.С. Пензин

« 04 » 09 20 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

*21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов
и газонефтехранилищ*

Димитровград
2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с примерной программой дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением ФГОС в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 382 от 23 июля 2015 г.

Организация-разработчик: областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Димитровградский технический колледж»

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии
Математические, общие
естественнонаучные и
спортивные дисциплины

Протокол заседания ЦК № 1
от «01» сентября 2020 г

РЕКОМЕНДОВАНО

Научно-методическим советом
ОГБ ПОУ ДТК

Протокол № 1
от «01» сентября 2020 г

Разработчик:

Крайнов И.Н. - преподаватель ОГБПОУ ДТК

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21 апреля 2014 г. N 360) и предназначена для получения среднего общего образования студентами, обучающихся на базе основного общего образования по специальности *21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ*.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

Освоение рабочей программы учебной дисциплины возможно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общеобразовательному циклу.

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

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специальным специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого

сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

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

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических 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 культур, получаемую из разных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умения использовать средства информационных и коммуникативных 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 учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося — 234 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося — 117 часов; самостоятельной работы обучающегося 117 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	234
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	117
контрольная работа	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	171
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Количество часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Результаты освоения учебной дисциплины: Предметные: - 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; должен уметь: - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). должен знать: - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений.		
	Содержание учебного материала		
	Техника бега на короткие дистанции;	2	
	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	
	Контрольный норматив Бег 100 м, Эстафетный бег	2	
	Контрольный норматив метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	
	Прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка	4	
	Бег на длинные дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);	2	
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом: «перешагивания».	4	

	Контрольный норматив прыжка в высоту		
	Самостоятельная работа обучающихся . Занятия в секции по видам спорта.	22	
Тема 1.2. Гимнастика	Результаты освоения учебной дисциплины: Предметные: - 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; должен уметь: - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). должен знать: - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений.		
	Содержание учебного материала:		
	Строевые упражнения на месте и в движении; Общеразвивающие упражнения;	2	
	Комплекс упражнений утренней гимнастики;	2	
	Комплекс упражнений производственной гимнастики;	2	
	Контрольный норматив Упражнения на высокой перекладине (юноши) упражнения на пресс (девушки);	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции по видам спорта.	12	
Тема 1.3. Спортивные игры: волейбол	Результаты освоения учебной дисциплины: Предметные: - 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; должен уметь: - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; должен знать: - правила соревнований по волейболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов		
	Содержание учебного материала:		
	Правила соревнований по волейболу;	2	
	Совершенствование техники игры в волейбол в нападении; техника игры в нападении	2	
	Техника игры в волейбол в защите;	2	
	Элементы тактики нападения, двухсторонняя игра.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции по видам спорта.	8	
Тема 1.4. Спортивные игры: баскетбол	Результаты освоения учебной дисциплины: Предметные: - 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;		

	должен уметь: - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; должен знать: - правила соревнований по баскетболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов		
	Содержание учебного материала		
	Правила соревнований по баскетболу;	2	
	Техника игры в баскетбол в защите;	2	
	Техника игры в баскетбол в нападении	2	
	Броски в корзину, двухсторонняя игра	2	
	Тактика игры в защите, двухсторонняя игра	4	
	Самостоятельная работа обучающихся .Занятия в секции по видам спорта.	9	
Тема 1.5. Лыжная подготовка	Результаты освоения учебной дисциплины: Предметные: - 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; должен уметь: - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		

	должен знать: - правила соревнований. - техника безопасности при занятиях лыжным спортом. - первая помощь при травмах и обморожениях.		
	Содержание учебного материала:		
	Лыжный спорт в системе физвоспитания;	2	
	Прохождение дистанции 3000 м	8	
	Совершенствование техники подъемов, спусков.	2	
	Контрольный норматив бег на лыжах 3км (девушки)/5 км (юноши).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся .Занятия в секции по видам спорта.	20	
Тема 1.6. Гимнастика	Результаты освоения учебной дисциплины: Предметные: - 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; должен уметь: - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). должен знать: - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений.		
	Содержание учебного материала:		

	Строевые упражнения повороты на месте и в движении;	2	
	Прикладные упражнения;	2	
	Упражнения на высокой перекладине (юноши) упражнения на пресс (девушки);	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции по видам спорта.	8	
Тема 1.7. Спортивные игры: волейбол	Результаты освоения учебной дисциплины: Предметные: - 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; должен уметь: - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; должен знать: - правила соревнований по волейболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов		
	Содержание учебного материала:		
	Техника игры в волейбол в защите;	2	
	Техника игры в волейбол в нападении;	2	
	Элементы тактики игры в волейбол в защите и в нападении.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в секции по видам спорта.	8	
	Результаты освоения учебной дисциплины: Предметные: - 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		
Тема 1.8. Спортивные игры: баскетбол			

	заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; должен уметь: - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; должен знать: - правила соревнований по баскетболу - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов		
	Содержание учебного материала:		
	Правила соревнований в баскетболе;	2	
	Техника игры в баскетбол в защите;	2	
	Элементы тактики игры в нападении;	4	
	Самостоятельная работа обучающихся .Занятия в секции по видам спорта.	8	
Тема 1.9. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Результаты освоения учебной дисциплины: Предметные: - 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; должен уметь: - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности,		

	готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). должен знать: - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений.		
	Содержание учебного материала		
	Техника бега на короткие дистанции;	4	
	Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	4	
	Бег 100 метров. Эстафетный бег.	4	
	Техника бега на длинные дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	4	
	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	4	
	Кроссовая подготовка	7	
	Самостоятельная работа обучающихся .Занятия в секции по видам спорта.	22	
	Дифференцированный зачет	2	
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117	
	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	117	
	Максимальная учебная нагрузка (всего)	234	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона.

Оборудование спортивного зала:

- волейбольная площадка (сетка, судейская вышка)
- баскетбольная площадка (щиты, кольца)
- шведская стенка
- гимнастические скамейки
- раздевалки с душевыми кабинами (мужская 2 душевые кабины, женская 2 душевые кабины)
- стойки и планка для прыжков в высоту
- футбольные ворота
- столы теннисные

Оборудование стадиона:

- Футбольное поле
- Футбольные ворота
- Площадка для стритбола (щиты, кольца)
- Беговой круг (250 метров)
- Беговая дорожка (100 метров)
- Сектор для метания гранаты
- Сектор для прыжков в длину
- Беговой круг по пересеченной местности (500 метров)

Спортивный инвентарь:

- гимнастические маты
- мячи баскетбольные
- мячи футбольные
- мячи волейбольные
- гранаты 700 гр., 500 гр.,
- секундомеры
- скакалки
- обручи
- компрессор для накачивания мячей
- ракетки теннисные
- шары теннисные
- спортивная форма для юношей и девушек (волейбольная, баскетбольная, футбольная, легкоатлетическая, наколенники волейбольные, бутсы футбольные, гетры футбольные)
- манишки
- манишки с номерами

- сигнальные флажки
- лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, крепление, палки

Приборы и устройства:

- Весы
- Ростомер
- Динамометр ручной
- Спирометр сухой
- Аппарат для измерения АД

Учебные наглядные пособия:

- методическая литература
- информационные стенды

Действующая нормативно-техническая и технологическая документация:

- правила техники безопасности и производственной санитарии;

Технические средства обучения:

- телевизор;
- DVD проигрыватель
- музыкальный центр

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- [1] Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. – 336 с.
- [2] Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).
- [3] Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2010. – 176 с.

Дополнительные источники:

- [1] Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 380 с.: ил. – (Высшее образование).
- [2] Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 228 с.

- [3] Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 4-е изд., – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
- [4] Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

Интернет ресурсы:

- [1] Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
- [2] Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
- [3] Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
- [4] Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
- [5] Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (метапредметные, предметные)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
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 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 культур, получаемую из разных источников; - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - умения использовать средства информационных и коммуникативных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
• 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	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения

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).	контрольных тестовых заданий.
---	-------------------------------

Обязательные контрольные задания (упражнения, тесты)

Таблица 1.

Направленность задания	Юноши			Девушки		
	оценки					
	5	4	3	5	4	3
1. На скоростно-силовую подготовленность, - бег 100 м (сек)	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
2. На силовую подготовленность: - подтягивание на перекладине (количество раз)	11	9	8	-	-	-
- поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	-	-	-	40	30	25
3. На общую выносливость: - бег 3000 м (мин., сек)	15.00	16.00	17.00	-	-	-
- бег 2000 м (мин., сек)	-	-	-	10.10	11.40	12.40
Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	-	-	-	18.30	19.00	20.00
Бег на лыжах 5 км (мин., сек.)	27.00	29.00	31.00	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	340	375	340	300
Прыжки в длину с места (см)	240	232	225	180	170	160
Прыжки в высоту с разбега (см)	135	125	115	120	115	105
Метание гранаты 700 гр. (м)	32	26	22	-	-	-
Метание гранаты 500 гр. (м)	-	-	-	18	13	11
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	25	20	15	-	-	-

Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от гимнастической скамейки (кол-во раз)	-	-	-	12	10	8
---	---	---	---	----	----	---

Контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы.

1. Бег 100 м (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) – без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (юноши и девушки).
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (юноши и девушки).
7. Бег на лыжах без учета времени (девушки 2000 м, юноши 3000 м.)
8. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
9. Метание гранаты (юноши).

Студенты выполняют те контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.

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

Таблица 2.

№ 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	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, с	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