

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Московской области
«Шатурский энергетический техникум»
(ГБПОУ МО «ШЭТ»)

УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по УР

Н.В. Судакова

«30» 06 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

для профессии

35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию
и ремонту машинно-тракторного парка

г. Шатура
2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «ШЭТ»

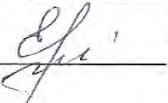
Разработчики:

Ладыгина Ирина Андреевна – преподаватель физического воспитания,
Павлова Нелли Витальевна – преподаватель физического воспитания

ОДОБРЕНО

цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин

Протокол № 9 от 29.06. 2021 г.

Председатель:  С. П. Еремина

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессиям СПО (первый уровень) 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общеобразовательный цикл

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

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

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха,

участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- 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 составить 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 (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- 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 определить 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).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины по учебному плану:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 236 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	236
в том числе:	
учебные занятия	-
лабораторные работы	-
практические занятия	236
промежуточная аттестация в форме	зачета дифференцированного зачета

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические, лабораторные работы		Объём часов	Уровень усвоения
1	2		3	4
1 курс				
1 семестр (34 часа)				
Введение	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Основы здорового образа жизни	2	1
	2	Техника безопасности на уроках физической культуры. Основы здорового образа жизни		1
	Задания для закрепления материала: закрепление основ здорового образа жизни			
Раздел 1	Лёгкая атлетика		18	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности. Бег на короткие дистанции		2
	2	Техника безопасности. Бег на короткие дистанции		2,3
	3	Бег на средние дистанции 400м		2
	4	Бег на средние дистанции 400м		2,3
	5	Бег на средние дистанции 800 (дев) - 1000(юн) м		2
	6	Бег на средние дистанции 800 (дев) - 1000(юн) м		2,3
	7	Метание гранаты на дальность		2
	8	Метание гранаты на дальность		2,3
	9	Прыжок в длину с разбега		2
	10	Прыжок в длину с разбега		2,3
	11	Прыжки в длину с места		2
	12	Прыжки в длину с места		2,3
	13	Бросок набивного мяча от груди		2
	14	Бросок набивного мяча от груди		2,3
	15	Бросок набивного мяча из-за головы		2
	16	Бросок набивного мяча из-за головы		2,3
	17	Челночный бег		2
	18	Челночный бег		2,3
	Задания для закрепления материала: Закрепление техники безопасности, составление и выполнение комплексов утренней гимнастики, выполнение беговых упражнений, прыжков, упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости.			
Раздел 2	Спортивная гимнастика		14	

	Содержание учебного материала		12	
	1	Техника безопасности. Круговая тренировка		2
	2	Техника безопасности. Круговая тренировка		2,3
	3	Гимнастические упражнения на матах		2
	4	Гимнастические упражнения на матах		2
	5	Стойка на руках и голове		2
	6	Стойка на руках и голове		2,3
	7	Прыжки через скакалку		2
	8	Прыжки через скакалку		2,3
	9	Упражнения на брусьях		2
	10	Упражнения на брусьях		2,3
	11	Упражнения на высокой перекладине		2
	12	Упражнения на высокой перекладине		2,3
	Задания для закрепления материала: Закрепление техники безопасности, выполнение комплексов утренней гимнастики, отжиманий, гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости			
	Зачет		2	
2 семестр (42 часа)				
Раздел 3	Лыжная подготовка		10	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности. Преодоление дистанции		2
	2	Техника безопасности. Преодоление дистанции		2
	3	Одновременные бесшажный и одношажные ходы		2
	4	Одновременные бесшажный и одношажные ходы		2
	5	Двушажный лыжный ход		2
	6	Двушажный лыжный ход		2
	7	Коньковый ход		2
	8	Коньковый ход		2
	9	Преодоление дистанции		2,3
	10	Преодоление дистанции		2,3
		Задания для закрепления материала: Выполнение прыжков, беговых упражнений, комплексов утренней гимнастики, упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости		
Раздел 4	Спортивные игры		20	
Тема 4.1	Содержание учебного материала		10	
Волейбол	1	Техника безопасности. Подача мяча		2

	2	Техника безопасности. Подача мяча		2
	3	Прием мяча		2
	4	Прием мяча		2,3
	5	Передача мяча		2
	6	Передача мяча		2
	7	Нападающий удар		2
	8	Нападающий удар		2
	9	Учебная игра		2,3
	10	Учебная игра		2,3
	Задания для закрепления материала: Закрепление техники безопасности, выполнение комплексов утренней гимнастики, упражнения на различные виды мышц, беговые упражнения, прыжки, разработка тактических приемов в игре			
Тема 4.2 Мини-футбол	Содержание учебного материала		10	
	1	Техника безопасности. Ведение мяча		2
	2	Техника безопасности. Ведение мяча		2
	3	Передача мяча		2
	4	Передача мяча		2
	5	Прием мяча		2
	6	Прием мяча		2
	7	Удары		2
	8	Удары		2
	9	Учебная игра		2,3
	10	Учебная игра		2,3
	Задания для закрепления материала: закрепление техники безопасности, выполнение комплексов утренней гимнастики, упражнения на различные виды мышц, беговые упражнения, прыжки, разработка тактических приемов в игре			
Раздел 5	Общая физическая подготовка		12	
	Содержание учебного материала		10	
	1	Развитие скорости. Бег 100м		2
	2	Развитие скорости. Бег 100м		2,3
	3	Развитие выносливости. Бег 2000м		2
	4	Развитие выносливости. Бег 2000м		2,3
	5	Развитие меткости. Метание гранаты в цель		2
	6	Развитие меткости. Метание гранаты в цель		2,3
	7	Развитие силы. Метание гранаты на дальность		2

	8	Развитие силы. Метание гранаты на дальность		2,3
	9	Развитие силы. Упражнения на высокой перекладине		2
	10	Развитие силы. Упражнения на высокой перекладине		2,3
	Задания для закрепления материала: Закрепление техники безопасности, составление и выполнение комплексов утренней гимнастики, выполнение беговых упражнений, прыжков, упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости			
	Зачет		2	
2 курс				
<i>3 семестр (42 часа)</i>				
Введение	Содержание учебного материала		2	
	1	Техника безопасности. Профилактика заболеваний при занятиях физической культурой		2
	2	Техника безопасности. Профилактика заболеваний при занятиях физической культурой		2
	Задания для закрепления материала: закрепление техники безопасности			
Раздел 1	Лёгкая атлетика		20	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности. Бег на короткие дистанции		2,3
	2	Техника безопасности. Бег на короткие дистанции		2,3
	3	Бег на средние дистанции		2,3
	4	Бег на средние дистанции		2,3
	5	Кроссовый бег		2,3
	6	Кроссовый бег		2,3
	7	Метание гранаты в цель		2,3
	8	Метание гранаты в цель		2,3
	9	Метание гранаты на дальность		2,3
	10	Метание гранаты на дальность		2,3
	11	Прыжки в длину с разбега		2,3
	12	Прыжки в длину с разбега		2,3
	13	Прыжки в длину с места		2,3
	14	Прыжки в длину с места		2,3
	15	Бросок набивного мяча от груди		2,3
	16	Бросок набивного мяча от груди		2,3
	17	Бросок набивного мяча из-за головы		2,3
	18	Бросок набивного мяча из-за головы		2,3
	19	Челночный бег 3x10		2,3
	20	Челночный бег 3x10		2,3

	Задания для закрепления материала: Закрепление техники безопасности, составление и выполнение комплексов утренней гимнастики, выполнение беговых упражнений, прыжков, упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости			
Раздел 2	Спортивные игры		20	
Тема 2.1 Волейбол	Содержание учебного материала		12	
	1	Волейбол. Техника безопасности. Подача мяча		2
	2	Волейбол. Техника безопасности. Подача мяча		2
	3	Прием мяча		2
	4	Прием мяча		2
	5	Передача мяча		2
	6	Передача мяча		2
	7	Нападающий удар		2
	8	Нападающий удар		2
	9	Блокировка мяча		2
	10	Блокировка мяча		2
	11	Учебная игра		2,3
	12	Учебная игра		2,3
	Задания для закрепления материала: Закрепление техники безопасности, выполнение комплексов утренней гимнастики, упражнения на различные виды мышц, беговые упражнения, прыжки, разработка тактических приемов в игре			
Тема 2.2 Мини-футбол	Содержание учебного материала		6	
	1	Мини-футбол. Ведение, удары		2
	2	Мини-футбол. Ведение, удары		2
	3	Игра вратаря, игра в защите		2
	4	Игра вратаря, игра в защите		2
	5	Учебная игра в мини-футбол		2
	6	Учебная игра в мини-футбол		2
	Задания для закрепления материала: выполнение комплексов утренней гимнастики, упражнения на различные виды мышц			
	Зачет		2	
<i>4 семестр (68 часов)</i>				
Раздел 3	Лыжная подготовка		10	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности. Преодоление дистанции		2
	2	Техника безопасности. Преодоление дистанции		2

	3	Одношажный и двушажный лыжные ходы		2
	4	Одношажный и двушажный лыжные ходы		2
	5	Подъёмы, торможение и повороты в движении		2
	6	Подъёмы, торможение и повороты в движении		2
	7	Коньковый ход		2
	8	Коньковый ход		2
	9	Преодоление дистанции 5км		2,3
	10	Преодоление дистанции 5км		2,3
		Задания для закрепления материала: выполнение прыжков, беговых упражнений, комплексов утренней гимнастики, упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости		
Раздел 4	Общая физическая подготовка		12	
	Содержание учебного материала			
	1	Упражнения на брусьях		2
	2	Упражнения на брусьях		2,3
	3	Упражнения на высокой перекладине		2
	4	Упражнения на высокой перекладине		2,3
	5	Упражнения на высокой перекладине		2
	6	Упражнения на высокой перекладине		2,3
	7	Отжимания от пола		2
	8	Отжимания от пола		2,3
	9	Лазание по канату		2
	10	Лазание по канату		2,3
	11	Стойка на руках		2
	12	Стойка на руках		2,3
		Задания для закрепления материала: Закрепление техники безопасности, составление и выполнение комплексов утренней гимнастики, выполнение беговых упражнений, прыжков, упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости		
Раздел 5	Спортивные игры		34	
Тема 5.1 Волейбол	Содержание учебного материала		18	
	1	Техника безопасности. Волейбол. Подача мяча		2
	2	Техника безопасности. Волейбол. Подача мяча		2
	3	Подача мяча		2
	4	Подача мяча		2,3
	5	Передача мяча		2
	6	Передача мяча		2

	7	Передача мяча.		2	
	8	Передача мяча.		2,3	
	9	Тактические действия в защите		2	
	10	Тактические действия в защите		2	
	11	Тактические действия в нападении		2	
	12	Тактические действия в нападении		2	
	13	Учебная игра		2,3	
	14	Учебная игра		2,3	
	15	Учебная игра		2,3	
	16	Учебная игра		2,3	
	17	Учебная игра		2,3	
	18	Учебная игра		2,3	
	Задания для закрепления материала: закрепление техники безопасности, выполнение комплексов утренней гимнастики, упражнения на различные виды мышц, беговые упражнения, прыжки, разработка тактических приемов в игре				
	Тема 5.2 Футбол	Содержание учебного материала		16	
1		Футбол. Техника безопасности. Ведение мяча		2	
2		Футбол. Техника безопасности. Ведение мяча		2	
3		Передача мяча		2	
4		Передача мяча		2	
5		Прием мяча		2	
6		Прием мяча		2	
7		Удары по воротам		2	
8		Удары по воротам		2	
9		Тактические действия в защите		2	
10		Тактические действия в защите		2	
11		Тактические действия в нападении		2	
12		Тактические действия в нападении		2	
13		Учебная игра в мини-футбол		2,3	
14		Учебная игра в мини футбол		2,3	
15		Учебная игра в мини-футбол		2,3	
16		Учебная игра в мини футбол		2,3	
Задания для закрепления материала: закрепление техники безопасности, выполнение комплексов утренней гимнастики, упражнения на различные виды мышц, беговые упражнения, прыжки, разработка тактических приемов в игре					

Раздел 6	Легкая атлетика		12	
	Содержание учебного материала		10	
	1	Техника безопасности. Бег 100м		2
	2	Техника безопасности. Бег 100м		2,3
	3	Бег на средние дистанции		2
	4	Бег на средние дистанции		2,3
	5	Кроссовый бег		2
	6	Кроссовый бег		2,3
	7	Метание гранаты на дальность		2
	8	Метание гранаты на дальность		2,3
	9	Прыжки в длину с разбега		2
	10	Прыжки в длину с разбега		2,3
	Задания для закрепления материала: выполнение упражнений на развитие силы, гибкости, бег по ступеням, закрепление техники безопасности			
	Зачет		2	3
3 курс				
5 семестр (50 часов)				
Введение	Содержание учебного материала		2	
	1	Техника безопасности. Методы массажа и самомассажа		2
	2	Техника безопасности. Методы массажа и самомассажа		2
	Задания для закрепления материала: закрепление техники безопасности			
Раздел 1	Легкая атлетика		16	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности. Бег 100м		2
	2	Техника безопасности. Бег 100м		2
	3	Преодоление полосы препятствий		2
	4	Преодоление полосы препятствий		2,3
	5	Беговые упражнения		2
	6	Беговые упражнения		2,3
	7	Эстафетный бег		2
	8	Эстафетный бег		2,3
	9	Метание гранаты на дальность		2
	10	Метание гранаты на дальность		2,3
	11	Метание гранаты в цель		
	12	Метание гранаты в цель		2,3

	13	Челночный бег		2
	14	Челночный бег		2,3
	15	Прыжки в длину с места		2
	16	Прыжки в длину с места		2,3
	Задания для закрепления материала: выполнение упражнений на развитие силы, гибкости, бег по ступеням, закрепление техники безопасности			
Раздел 2	Спортивные игры. Мини-футбол		20	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности. Ведение мяча		2
	2	Техника безопасности. Ведение мяча		2,3
	3	Передача мяча		2
	4	Передача мяча		2,3
	5	Передача мяча		2
	6	Передача мяча		2,3
	7	Удары по воротам		2
	8	Удары по воротам		2,3
	9	Удары по воротам		2
	10	Удары по воротам		2,3
	11	Игра вратаря		2
	12	Игра вратаря		2,3
	13	Тактические действия в игре		2
	14	Тактические действия в игре		2,3
	15	Учебная игра		3
	16	Учебная игра		3
	17	Учебная игра		3
	18	Учебная игра		3
	19	Учебная игра		3
	20	Учебная игра		3
	Задания для закрепления материала: выполнение комплексов утренней гимнастики, упражнения на различные виды мышц, беговые упражнения, силовые упражнения			
Раздел 3	Спортивная гимнастика		12	
	Содержание учебного материала		10	
	1	Техника безопасности. Упр на высокой перекладине		2
	2	Техника безопасности. Упр на высокой перекладине		2,3
	3	Упр на высокой перекладине		2

	4	Упр на высокой перекладине		2,3
	5	Упр на брусьях		2
	6	Упр на брусьях		2,3
	7	Лазание по канату		2
	8	Лазание по канату		2,3
	9	Упр со скакалкой		2
	10	Упр со скакалкой		2,3
	Задания для закрепления материала: выполнение комплексов утренней гимнастики, упражнения на различные виды мышц, силовые упражнения.			
	Дифференцированный зачет		2	3
ИТОГО			236	

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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки для занятия на улице.

Оборудование и состояние спортивного зала:

- полы в спортивном зале должны быть ровными, гладкими (без гвоздей), покрашенными;
- наличие баскетбольных щитов с сетками;
- наличие гимнастических скамеек;
- гимнастическая стенка;
- перекладина для подтягивания;
- сетка и стойки для волейбола.

Инвентарь:

- наличие волейбольных, баскетбольных, футбольных мячей, мячей для метания;
- наличие лыж, лыжных палок, ботинок.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основной источник

1. А.А. Бишаева//Физическая культура: учебник//М.: Издательский центр «Академия», 2018г.

Дополнительные источники:

2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
4. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
5. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
6. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
7. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
8. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
9. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
10. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
11. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.

Интернет - ресурсы

12. <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
13. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
14. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
знать:	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Устный опрос Тестирование Практическое занятие Индивидуальное задание
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Устный опрос Тестирование Практическое занятие Индивидуальное задание
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос Тестирование Практическое занятие Индивидуальное задание
Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	Устный опрос Тестирование Практическое занятие Индивидуальное задание
подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации	Устный опрос Тестирование Практическое занятие Индивидуальное задание
организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях	Устный опрос Тестирование Практическое занятие Индивидуальное задание
активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни	Устный опрос Тестирование Практическое занятие Индивидуальное задание
уметь:	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Устный опрос Тестирование Практическое занятие Индивидуальное задание
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Устный опрос Тестирование Практическое занятие Индивидуальное задание
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Устный опрос Тестирование Практическое занятие Индивидуальное задание

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Устный опрос Тестирование Практическое занятие Индивидуальное задание
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	Устный опрос Тестирование Практическое занятие Индивидуальное задание
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Устный опрос Тестирование Практическое занятие Индивидуальное задание
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Устный опрос Тестирование Практическое занятие Индивидуальное задание

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, 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, на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	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, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	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

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