

БАРНАУЛЬСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)

38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров
укрупненная группа **38.00.00 Экономика и управление**

Разработчик:

Шефер А.С., преподаватель

Рассмотрено на заседании ПЦК
гуманитарных и социально-экономических
дисциплин протокол № 10
от « 24 » мая 2021 г.
Председатель ПЦК
_____ О.В. Юшкова

Рекомендована методическим советом
техникума протокол № 8
от « 08 » июня 2021 г.
Председатель методического совета
_____ О. А. Товпышка

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров** базовой подготовки, укрупненная группа **38.00.00 Экономика и управление**.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППСЗ

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Формируемые компетенции:

Общие компетенции:

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

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

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часов

самостоятельной работы обучающегося 120 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116
в том числе:	
практические занятия	114
Самостоятельная работа студента (всего)	120
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. * Научно- методические основы формирования физической культуры личности		28
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. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том	28 2

	числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	
	Практические занятия:	12
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений, утренней гимнастики.	2
	Выполнение комплексов упражнений для глаз и упражнений по формированию осанки.	2
	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела, упражнений для наращивания массы тела.	2
	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	2
	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2
	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений 3. Выполнение изученных комплексов и их самостоятельное совершенствование. 4. Составление и ведение индивидуального дневника самоконтроля.	14
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		200
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	32
	1. Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	
	Практические занятия.	16
	1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы	2
	2. Выполнение беговых и прыжковых упражнений	2
	3. Выполнение комплексов обще развивающих упражнений	2
4. Выполнение комплексов обще развивающих упражнений в парах	2	

	5.	Выполнение комплексов обще развивающих упражнений с предметами	4
	6.	Подвижные игры различной интенсивности.	4
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.		16
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала:		44
	1.	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места, и разбега. Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой	
	Практические занятия:		22
		Разучивание техники бега на короткие дистанции	4
		Совершенствование и закрепление техники бега на короткие дистанции	2
		Разучивание, совершенствование и закрепление техники бега на средние и длинные дистанции	2
		Совершенствование и закрепление техники бега по прямой и пересечённой местности	2
		Совершенствование и закрепление техники бега по виражу на стадионе и пересечённой местности	2
		Совершенствование техники двигательных действий и навыков бега по виражу на стадионе и пересечённой местности	2
		Совершенствование и закрепление техники эстафетного бега. Разучивание и закрепление техники специальных беговых упражнений	2
		Совершенствование техники двигательных действий и навыков специальных беговых упражнений. Воспитание двигательных способностей и быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой	2
		Воспитание двигательных способностей и скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой	2
		Воспитание двигательных способностей и выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой	2
		Самостоятельная работа обучающихся: 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий и навыков в процессе самостоятельных занятий	22
	Тема 2.3. Спортивные игры	Содержание учебного материала:	
1.		Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	

	Практические занятия:	6
	Разучивание техники перемещения по площадке, ведение мяча, передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку, ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.	2
	Совершенствование техники перемещения по площадке, ведение мяча, передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку, ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Разучивание и совершенствование техники броска мяча по кольцу с места, в движении	2
	Разучивание и совершенствование техники индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповых и командных действий игроков. Совершенствование тактики игры в нападении, тактики игры в защите, двусторонняя игра.	2
	Содержание учебного материала:	8
	1. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	
	Практические занятия:	8
	Разучивание и совершенствование техники стойки в волейболе и перемещений по площадке, расстановка игроков и переход.	2
	Разучивание и совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2
	Разучивание и совершенствование техники приёма мяча, передачи мяча, нападающего удара. Разучивание и совершенствование техники блокирования нападающего удара, страховка у сетки, тактика игры в защите и нападении	2
	Разучивание и совершенствование техники индивидуальных действий игроков с мячом, без мяча, групповых и командных действий игроков, взаимодействие игроков, учебная игра.	2
	Содержание учебного материала:	6
	1 Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	
	Практические занятия:	6

	Разучивание и совершенствование техники перемещения по полю, ведение мяча, передача мяча	2
	Разучивание и совершенствование техники удара по мячу ногой, головой, остановка мяча ногой, приём мяча: ногой, головой, на грудь; удар по воротам; обманных движений, обводка соперника, отбор мяча.	2
	Совершенствование техники и тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Совершенствование техники и тактики и игры вратаря, элементов взаимодействия игроков. Учебная игра.	2
	Содержание учебного материала:	6
	1. Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	
	Практические занятия	6
	Разучивание и совершенствование техники стойки игрока; способа держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка; передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	2
	Разучивание и совершенствование различных технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча.	2
	Разучивание и совершенствование тактики игры, стилей игры, тактических комбинаций, тактики одиночной и парной игры, двусторонняя игра.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	30
Тема 2.4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала :	32
	1. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	
	Практические занятия:	16
	Разучивание техники одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного классического хода и попеременного лыжного хода.	2
	Закрепление техники одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного классического хода и попеременного лыжного хода.	2

	Совершенствование техники одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного классического хода и попеременного лыжного хода.	2
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники полуконькового и конькового хода, передвижения по пересечённой местности	2
	Разучивание техники поворотов, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2
	Закрепление техники поворотов, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2
	Совершенствование техники поворотов, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2
	Контрольное прохождение дистанции	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Повторение изученного материала. Катание на лыжах в свободное время.	16
Тема 2.5 Гимнастика	Содержание учебного материала:	36
	1. Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги сдвиганиями руками. Техника выполнения движений в гимнастике: общая характеристика гимнастики, виды упражнений, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий гимнастикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий	
	Практические занятия:	18
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.	2
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения основных видов перемещений. Базовых шагов, движений руками, базовых шагов с движениями рук.	4
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения упражнений положение тела, различных поз, сокращение мышц, растяжка, дыхание.	2
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения соединений и комбинаций: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".	2
	Совершенствование дозировки регулирования нагрузки в ходе занятий гимнастикой	2
	Совершенствование специальных комплексов развивающих гибкость и их использование в процессе физкультурных занятий	2
	Выполнение комбинаций различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.	2

	Выполнение студентами и самостоятельная разработка содержания и проведения занятий или фрагментов занятий по изучаемому виду.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	18

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		8
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала:	8
	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:	4
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	4
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	4
Всего:		236

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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 мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

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

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, 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

Законодательные и нормативные акты:

1. Российская Федерация. Конституция (1993). Конституция Российской Федерации : офиц. текст : [по сост. на 30.12.2008 № 6-ФКЗ] // Российская газета. – 25.12.1993. - № 237. – URL <http://www.consultant.ru/popular/cons/>
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Основные источники:

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М: Юрайт, 2020. — 424 с. — (Проф. образование). – ЭБС «Юрайт».
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М: Юрайт, 2017. — 125 с. — (Проф. образование). – ЭБС «Юрайт».
3. Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Е. Ловягина [и др.]. — М.: Юрайт, 2019. — 338 с. — (Проф. образование). – ЭБС «Юрайт».
4. -Физическая культура [Текст]: учебник и практикум / А. Б. Муллер [и др.]. - М. : Юрайт, 2020. - 424 с

5. -Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры [Текст]: учеб. пособие / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. - Москва: Юрайт, 2019. - 493 с. - (ПО)
6. -Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры [Текст] : учеб. пособие / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова. - Москва : Юрайт, 2019. - 531 с. - (ПО)
7. -Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад [Текст] : учеб. пособие / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. - Москва : Юрайт, 2019. - 793 с. - (ПО)
8. - Психология физической культуры и спорта [Текст]: учебник и практикум / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. - Москва : Юрайт, 2019. - 338 с. - (ПО).

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	– практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения.
- основы здорового образа жизни	Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха
уметь:	
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<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):</p> <ul style="list-style-type: none"> бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p>Гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия. <p>Лыжная подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Оценка уровня развития физических качеств

	<p>занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
--	---

Разработчик:

подпись

А.С. Шефер

И.О. Фамилия

преподаватель

должность, ученая
степень, звание

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ
ГРУППЫ В КОНЦЕ ОБУЧЕНИЯ НА БАЗЕ 11 КЛАССОВ**

Вид упражнений	Оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500 м (мин.)	-			1,55	2,05	2,15
Бег 1000 м (мин. сек.)	3,20	3,25	3,30			
Бег 2000 м (мин. сек.)	-			11 00	11,50	12,30
Бег 3000 м (мин. сек.)	12,30	13,30	14,30			
Прыжки в длину с разбега (м)	4,50	4,30	4,10	3,40	3,20	3,00
Подтягивание (раз)	14	11	9			
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (раз в мин.)	55	45	35	35	30	25
Бег на лыжах (мин. сек.):						
3 км				18,00	19,30	22,00
5 км	25,30	26,30	28,30	34,30	36,00	38,00
10 км	57,00	59,00	60,00	-		
Тесты по ППФП						

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ
ГРУППЫ В КОНЦЕ ОБУЧЕНИЯ НА БАЗЕ 11 КЛАССОВ**

Вид упражнений	курс	Оценки					
		девушки			юноши		
		3	4	5	3	4	5
1. Прыжки со скакалкой (1 мин)	2	120	140	150	150	160	170
	3	130	150	160	160	170	180
2. Поднимание прямых ног на гимнастической стенке, или на наклонной скамье	2	6	8	10	14	16	18
	3	8	10	12	16	18	20
3. Прыжки спиралью через скамейку (партнер держит за руки лев.)	2	20	24	26	60	70	80
	3	22	26	28	70	80	90
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (девушки)	2	8	10	12			
	3	10	12	14			
5. Сгибание и разгибание рук лежа от пола ладонь на ладонь (юноши)	2				10	15	20
	3				15	20	25
6. Подтягивание на перекладине хватом сверху, снизу и широким хватом за голову	2				10	12	14
	3				12	14	16
7. Приседание на правой и левой ноге	2	4	6	8	8	10	12
	3	6	8	10	10	12	14
8. Поднимание и опускание туловища. Рук за головой, ноги согнуты или прямые (1 мин.)	2	25	30	40	30	40	50
	3	б\в30	35	45	35	45	55
9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	2				10	12	14
	3				12	14	16
10. Толчок гири правой и левой рукою (сумма)	2				20	30	40
	3				25	35	45
11. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений		Ритмическая гимнастика			Упражнения с гантелями		