Главное управление образования и науки Алтайского края

краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Троицкий агротехнический техникум»

(КГБПОУ «ТАТТ»)

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Директор КГБПОУ «ТАТТ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Завьялов |

**рАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**общеобразовательной учебной дисциплины**

**ОДБ.08 Физическая культура**

профессий 38.01.02 Продавец, контролер-кассир

Троицкое

2016

Рабочая программа учебной дисциплиныОДБ.08 Физическая культура составлена на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», утвержденной Департаментом государственной политики и нормативно – правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России 16.04.2008 г., Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии профессий 38.01.02 Продавец, контролер-кассир

*Составитель:*

Власкин В.А. - преподаватель КГБПОУ «Троицкий агротехнический техникум».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании  цикловой методической комиссии  общеобразовательных и  социально-гуманитарных дисциплин  Протокол № \_\_ от « \_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201 г.  Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  *(подпись) (Ф.И.О.)* |  | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по учебной работе  от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_201\_\_года  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.П. Петраш  (*подпись*) |

**СОДЕРЖАНИЕ**

стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……………………..4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………………………… .5

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………………………………….22

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ

ДИСЦИПЛИНЫ…………………………………………………………………………….23

**1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДБ.08 Физическая культура**

* 1. **Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.08 Физическая культураявляется частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы:**

Дисциплина входит в общеобразовательный цикл

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

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Согласно «Рекомендациям по реализации образовательной программы среднего общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-1180) физическая культура осваивается как базовый учебный предмет в учреждениях начального профессионального образования (далее — НПО) независимо от профиля профессионального образования.

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

* 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 специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* овладение системой профессионально и 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.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический

материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся первого и второго курсов учреждений НПО и СПО в программу кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, лыжи, плавание, гимнастика, спортивные игры) дополнительно включены нетрадиционные виды спорта (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.).

Рабочая программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего общего образования.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

* 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;

**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;

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 само массажа.
* 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. **Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

1. Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 256 часа

1. Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося –171 часов

практические – 169 часов

самостоятельная работа обучающегося – 85 часа

.

**2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

* 1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 256 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 171 |
| в том числе: |  |
| теоретические занятия | 2 |
| практические занятия | 169 |
| **Самостоятельная работа обучающихся (всего)** | 85 |
| **Итоговая 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 обучающихся** | | | | **Объем часов** | |
| *1* | *2* | | | | *3* | |
| Введение | **Содержание учебного материала** | | | | **1** | |
| Современное состояние физической культуры и спорта. 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. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая профессиональная направленность).  Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). | | | |
| **1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** | **Содержание учебного материала** | | | | **1** | |
| Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.  Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. | | | |
| **Учебно-тренировочная часть** | | | | |  | |
| **Тема 1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка** | **Содержание учебного материала** | | | | **32** | |
| Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.  Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. | | | |
| **Практические занятия** | | | | **22** | |
| 1. Техника бега на короткие дистанции. Техника метания гранаты. Обще – физическая работа. | | | | 4 | |
| 1. Техника прыжков в длину с разбега. Эстафетный бег.Кроссовая работа. | | | | 6 | |
| 1. Совершенствование техники метания гранаты, прыжков в длину с разбега. Обще – физическая работа | | | | 6 | |
| 1. Совершенствование техники метания гранаты, прыжков в длину с разбега. Обще – физическая работа | | | | 4 | |
| 1. Проверка умений и навыков. Прыжки в длину с разбега.   Бег 100 м | | | | 2 | |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  а) кроссовая работа  б) метание гранаты  в) прыжки в длину  г) развитие быстроты | | | | **10**  2  2  4  2 | |
| **Тема 2. Гимнастика** | | | | | **38** | |
|  | **Содержание учебного материала** | | | |  | |
| Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.  Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | | | |
| **Практические занятия** | | | | **24** | |
| 1. Строевые приемы на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, с гантелями. Техника безопасности. | | | | 6 | |
| 1. Общеразвивающе упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем | | | | 10 | |
| 1. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики .Акробатика. | | | | 6 | |
| 1. Проверка умений и навыков. . Акробатика. | | | | 2 | |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | | | | **14** | |
| **Тема 3. Лыжная подготовка** |  | **Содержание учебного материала** | | | **34** | |
|  | Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.  Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. | |  | |
| **Практические занятия** | | | | **22** | |
| 1.Техника одновременных классических ходов: (одновременный бесшажный, одновременный одношажный). Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. | | | | 2 | |
| 2.Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | | | | 4 | |
| 3.Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. | | | | 2 | |
| 4.Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. | | | | 4 | |
| 5.Техника попеременного двухшажного конькового хода, коньковый ход без отталкивания палками. | | | | 2 | |
| 6.Техника переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции 3; 5 км. | | | | 4 | |
| 7.Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах. | | | | 2 | |
| 8.Техника переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции 3; 5 км. | | | | 2 | |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  Методика перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Методика преодоления подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.  Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. | | | | **10** | |
| **Тема 4. Спортивные игры** |  | | | | **114** | |
| **Тема 4.1 Баскетбол** |  | | | | **42** | |
|  |  | **Содержание учебного материала** | | |  | |
|  | Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. | | |
| **Практические занятия** | | | | **28** | |
| 1 .Стойка, передвижения б/болиста. Ведение мяча на месте, с изменением скорости и направления движения. Остановка, повороты. Передача, ловля мяча. Учебная игра. | | | | 4 | |
| 2.Ведение мяча в сочетании с бросками, передачами.Техника безопасности игры. Техника нападения и защиты. Учебная игра. | | | | 2 | |
| 3.Броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. Правила игры. | | | | 2 | |
| 4.Броски мяча в корзину. Правила игры. Техника игры в нападении и защите. | | | | 4 | |
| 5.Техника игры в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра. | | | | 4 | |
| 6.Совершенствование бросков мяча в корзину. Совершенствование техники ведения, передачи мяча. Командные действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра. | | | | 4 | |
| 7.Совершенствование техники владения мячом. Командные действия в нападении и защите. Правила игры. Учебно-тренировочная игра. | | | | 2 | |
| 8.Совершенствование техники владения мячом. Командные действия в нападении и защите.  Учебно-тренировочная игра. | | | | 4 | |
| 9.Проверка умений и навыков. Броски мяча в корзину. Ведение, передача мяча. Учебно-тренировочная игра. | | | | 2 | |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** | | | | **14**  6  4  4 | |
| а) ведение мяча  б) передача, ловля мяча  в) броски мяча в кольцо | | | |
| **Тема 5. Волейбол** | | | | | **42** | |
|  |  | | **Содержание учебного материала** | |  | |
|  | | 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. | |
| **Практические занятия** | | | | **28** | |
| 1.Стойка, перемещения в/ болиста. Верхняя и нижняя передача мяча. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Правила игры. | | | | 4 | |
| 2.Совершенствование техники приема, передачи мяча сверху, снизу. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Правила игры. | | | | 4 | |
| 3.Совершенствование техники приема, передачи мяча. Подача мяча. Нападающий удар Передача мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3. | | | | 2 | |
| 4.Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи, передачи из зон 1,6,5 в зону 3. | | | | 4 | |
| 5.Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи, передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Нападающий удар. Учебная игра. | | | | 2 | |
| 6.Совершенствование техники приема, передачи, подачи мяча. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. | | | | 4 | |
| 7.Совершенствование техники приема, передачи, подачи мяча. Нападающий удар. Блокирование. Учебно-тренировочная игра. | | | | 4 | |
| 8.Проверка умений и навыков. Прием и передача мяча в парах. Подача мяча, нападающий удар. Учебная игра. | | | | 2 | |
| 9.Учебная игра. | | | | 2 | |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  а) Прием и передача мяча  б) Нападающий удар  в) Стойка, перемещения в/ болиста. Верхняя и нижняя передача мяча. | | | | **14**  6  2  30 | |
| **Тема 4.3**  **Ручной мяч** | **Содержание учебного материала**  Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака. | | | |  | |
|  | **Практические занятия** | | | | **20** | |
| **1.**Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, | | | | 8 | |
| **2.**Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, | | | | 6 | |
| **3.**Перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака. | | | | 6 | |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака. | | | | **10** | |
| **Тема 5 Виды спорта по выбору** |  | | | | **36** | |
| **Тема 5.1**  **Ритмическая гимнастика** |  | **Содержание учебного материала** | | | **15** | |
|  | Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. | | |
|  | **Практические занятия** | | | | **10** | |
| **1.**Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. | | | | 6 | |
| **2.**Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. | | | | 4 | |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. | | | | **5** | |
| **Тема 5.2**  **Атлетическая гимнастика** |  | **Содержание учебного материала** | | | **21** | |
|  | Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. | | |
| **Практические занятия** | | | | **13** | |
| 1.Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. | | | | 11 | |
| 2.Техника безопасности занятий. | | | | 2 | |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой | | | | **8** | |
|  | **Всего** | | | | **256** | |

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физи- | Кон- | Воз- | Оценка | | | | | |
| п/п | ческие | трольное | раст, | Юноши | | | Девушки | | |
|  | спо-  собности | упраж-  нение | лет | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
|  |  | (тест) |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Ско- | Бег | 16 | 4,4 и | 5,1—4,8 | 5,2 и | 4,8 и | 5,9-5,3 | 6,1 и |
|  | рост- | 30 м, с |  | выше |  | ниже | выше |  | ниже |
|  | ные |  | 17 | 4,3 | 5,0-4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,9-5,3 | 6,1 |
| 2 | Коор- | Челноч- | 16 | 7,3 и | 8,0-7,7 | 8,2 и | 8,4 и | 9,3-8,7 | 9,7 и |
|  | дина- | ный бег |  | выше |  | ниже | выше |  | ниже |
|  | цион-  ные | 3x10 м, с | 17 | 7,2 | 7,9-7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3-8,7 | 9,6 |
| 3 | Ско- | Прыжки в | 16 | 230 и | 195-210 | 180 и | 210 и | 170-190 | 160 и |
|  | рост-  но-  сило-  вые | длину с места, см | 17 | выше  240 | 205-220 | ниже  190 | выше  210 | 170-190 | ниже  160 |
| 4 | Вы- | 6- | 16 | 1500 и | 1300- | 1100 | 1300 и | 1050- | 900 и |
|  | носли- | минут- |  | выше | 1400 | и | выше | 1200 | ниже |
|  | вость | ный |  |  |  | ниже |  |  |  |
|  |  | бег, м | 17 | 1500 | 1300- | 1100 | 1300 | 1050- | 900 |
|  |  |  |  |  | 1400 |  |  | 1200 |  |
| 5 | Гиб- | Наклон | 16 | 15 и | 9-12 | 5 и | 20 и | 12-14 | 7 и |
|  | кость | вперед из |  | выше |  | ниже | выше |  | ниже |
|  |  | положе- ния стоя, см | 17 | 15 | 9-12 | 5 | 20 | 12-14 | 7 |
| 6 | Сило- | Подтяги- | 16 | 11 и | 8-9 | 4 и | 18 и | 13-15 | 6 и |
|  | вые | вание: на |  | выше |  | ниже | выше |  | ниже |
|  |  | высокой перекла- дине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекла- дине из виса ле- жа, коли- чество | 17 | 12 | 9-10 | 4 | 18 | 13-15 | 6 |
|  |  | раз (де- вушки) |  |  |  |  |  |  |  |

**3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1.Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины осуществляется в учебных кабинетах: «Спортивный зал», «тренажерный зал», «стадион»

Оборудование учебного кабинета:

- Оборудование спортзала – баскетбольная площадка, волейбольная площадка.

- Оборудование тренажерного зала – тренажеры, брусья, перекладина, маты гимнастические, штанги.

- Оборудование стадиона – беговая дорожка, футбольное поле, яма для прыжков в длину.

Технические средства:

- Спортивный инвентарь – мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, гранаты.

**3.2.Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. – М., 2011.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. – М., 2012.
3. Решетников Н.В. Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. – М., 2011.

**Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М., 2008.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. – М., 2010.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. – Кострома, 2008.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. – М., 2009.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. – М., 2009.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2012.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. – М., 2010.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. Пособие для вузов. – М., 2006.

**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** |
| знать/понимать:   * 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; | Тестирование уровня теоретической подготовки.  Составление комплексов упражнений. |
| **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;   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. | Тестирование уровня физической подготовки.  Выполнение нормативов. |