

Профессиональная образовательная организация — ассоциация  
«Тульский техникум экономики, финансов и информатики»



Утверждаю  
Директор техникума

/С.А. Харламова/

«29» июня 2018 г.  
приказ № 1КК-29-06/18

## **Рабочая программа учебной дисциплины**

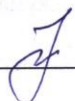
### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности Право и организация социального  
обеспечения**

Рассмотрена и одобрена на заседании  
ПЦК естественно-научных,  
социально-исторических дисциплин

протокол № 5 «25» июня 2018 г.

Председатель

  
\_\_\_\_\_/Н.А.Чернопятова/

Рабочая программа учебной дисциплины  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
разработана в соответствии с ФГОС СПО  
специальности Право и организация социального обеспечения

Разработчик:

Камилавкина Елена Геннадьевна преподаватель ПОО А «ТТЭФИ»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	19
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	21

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения по программе базовой подготовки.

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни
- 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:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- 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 само страховки;
- 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;

Дисциплина способствует формированию компетенций

## **Общих**

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.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

**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.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 244 часа, в том числе:

- аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 122 часа;
- самостоятельной работы обучающегося - 122 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	244
в том числе:	
практические занятия	122
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	122
в том числе:	
- подготовка рефератов;	6
- работа с учебной литературой;	8
- выполнение упражнений на развитие выносливости;	14
- выполнение упражнений на развитие быстроты;	14
- выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости;	16
- выполнение упражнений на развитие силы;	12
- выполнение упражнений на развитие прыгучести;	10
- выполнение упражнений на совершенствование техники лыжных ходов;	10
- основные элементы тактики в лыжных гонках;	4
- правила соревнований по лыжным гонкам;	6
- выполнение упражнений на развитие гибкости и координации движения;	12
- выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движения.	10
Итоговая аттестация в форме зачета	

## 2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Теоретическая часть.</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	1. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания		
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль. Контроль уровня совершенствования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. <b>Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры.</b> Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - подготовка рефератов; - работа с учебной литературой.	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
профессионально важных психофизиологических качеств.			
Тема 1.3. Психологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. <b>Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</b> Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль - (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	2	1
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка рефератов;</li> <li>- работа с учебной литературой.</li> </ul>	6	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 2. Практическая часть.</b>			<b>18</b>	
<b>Тема 2.1 Учебно-методическая часть.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		12	
	1.	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально - прикладной физической подготовки.		2
	2.	Методика проведения простейшего аутотренинга.		2
	3.	Основы методики самомассажа.		2
	4.	Основы методики судейства по избранному виду спорта.		2
	5.	Составление и ведение дневника самоконтроля.		2
	6.	Методы регулирования психоэмоционального состояния.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - подготовка рефератов; - работа с учебной литературой.		6	
<b>Раздел 3. Учебно-тренировочная часть.</b>			<b>208</b>	
<b>Тема 3.1. Легкая атлетика. Метание гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1.	Тренировка техники метания гранаты.		3
	<b>Контрольные занятия по теме: «Легкая атлетика»:</b> - метание гранаты на результат.		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - выполнение упражнений на развитие силы.		4	
<b>Тема 3.2. Легкая атлетика. Кроссовая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	1.	Бег в сочетании с ходьбой.		3
	2.	Повторный бег (бег отрезка дистанции или круга).		3
	<b>Контрольные занятия по теме: «Легкая атлетика»:</b>		2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
подготовка.	- бег 500 м.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - выполнение упражнений на развитие выносливости; - выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости.	12	
Тема 3.3. Легкая атлетика. Спринтерская подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>	10	
	1. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений.		3
	2. Совершенствование техники эстафетного бега.		3
	3. Обучение техники выполнения положения низкого старта со стартовых колодок.		2
	4. Совершенствование техники выполнения положения низкого старта со стартовых колодок.		3
	5. Развитие быстроты (бег на короткие дистанции, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м).		3
	<b>Контрольные занятия по теме: «Легкая атлетика»:</b> - техника выполнения специальных беговых упражнений.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - выполнение упражнений на развитие быстроты; - выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости.	10	
Тема 3.4. Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	1. Обучение техники выполнения разбега в пять шагов, перехода через планку, приземления.		2
	2. Совершенствование техники выполнения разбега в пять шагов, перехода через планку, приземления.		3
	3. Совершенствование техники выполнения полного разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления.		3
	<b>Контрольные занятия по теме: «Легкая атлетика»:</b> - прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - выполнение упражнений на развитие выносливости; - выполнение упражнений на развитие быстроты; - выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости; - выполнение упражнений на развитие прыгучести.	8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Тема 3.5</b> <b>Лыжная подготовка.</b> <b>Классические лыжные ходы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		8	
	1.	Совершенствование техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные и перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		3
	2.	Тренировка передвижения на лыжах классическими лыжными ходами.		3
	3.	Обучение техники преодоления подъемов и препятствий.		2
	4.	Совершенствование техники преодоления подъемов и препятствий.		3
	<b>Контрольные занятия по теме: «Лыжная подготовка»:</b> - преодоление дистанции 5 км.		2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - выполнение упражнений на развитие выносливости; - выполнение упражнений на совершенствование техники лыжных ходов; - основные элементы тактики в лыжных гонках; - правила соревнований по лыжным гонкам.		12		
<b>Тема 3.6.</b> <b>Лыжная подготовка.</b> <b>Коньковые лыжные ходы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		8	
	1.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным коньковым ходом.		3
	2.	Обучение техники передвижения на лыжах одновременным одношажным коньковым лыжным ходом.		2
	3.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным одношажным коньковым лыжным ходом.		3
	4.	Обучение техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным коньковым лыжным ходом.		2
	<b>Контрольные занятия по теме: «Лыжная подготовка»:</b> - преодоление дистанции 5 км.		2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - выполнение упражнений на развитие выносливости; - выполнение упражнений на совершенствование техники лыжных ходов; - основные элементы тактики в лыжных гонках; - правила соревнований по лыжным гонкам.		12		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема 3.7.</b> <b>Гимнастика.</b> <b>Общеразвивающие упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
	1. Обучение техники выполнения упражнений с гимнастической палкой.		2
	2. Совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастической палкой.		3
	3. Совершенствование техники выполнения строевых упражнений (построение, перестроения, передвижения строевым шагом, выполнение поворотов на месте и в движении).		3
	4. Разучивание комплексов разминочных упражнений.		2
	<b>Контрольные занятия по теме: «Гимнастика»:</b> - техника выполнения разминочных упражнений.	2	
<b>Тема 3.8.</b> <b>Гимнастика.</b> <b>Упражнения специального назначения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	1. Составление и запись дыхательных упражнений.		2
	2. Составление и запись аутотренинга.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - выполнение упражнений на развитие гибкости и координации движения.	4	
<b>Тема 3.9.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12	
	1. Обучение техники приема мяча с подачи.		2
	2. Совершенствование техники приема мяча с подачи.		3
	3. Совершенствование техники приема и передачи мяча.		3
	4. Совершенствование техники нападающего удара, одиночного блокирования и приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Игра по правилам.		3
	5. Обучение командных тактических действий игры в нападении и защите.		2
	6. Совершенствование командных тактических действий игры в нападении и защите.		3
	<b>Контрольные занятия по теме: «Волейбол»</b> - техника выполнения приема мяча с подачи.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движения;	12		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения		
1	2	3	4		
	- выполнение упражнений на развитие прыгучести; - выполнение упражнения на развитие силы.				
<b>Тема 3.10.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6			
	1.			Обучение техники выполнения броска в кольцо после ведения («ведение два шага — бросок»).	2
	2.			Совершенствование техники выполнения броска в кольцо после ведения («ведение два шага — бросок»).	3
	3.			Обучение командным тактическим действиям игры в нападении и защите.	2
	<b>Контрольные занятия по теме: «Баскетбол»</b> - техника выполнения броска в кольцо после ведения («ведение два шага — бросок»).			2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движения; - выполнение упражнений на развитие прыгучести; - выполнение упражнения на развитие силы.		6			
<b>Тема 3.11.</b> <b>Ритмическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4			
	1.			Беговые упражнения, подскоки.	2
	2.			Разучивание комплекса упражнений под фонограмму.	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - выполнение упражнений на развитие гибкости и координации движений.		4			
<b>Тема 3.12.</b> <b>Спортивная аэробика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4			
	1.			Совершенствование техники выполнения дополнительных элементов: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток.	3
	2.			Совершенствование техники выполнения обязательных элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	3
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - выполнение упражнений на развитие гибкости и координации движений.		4			
<b>Тема 3.13.</b> <b>Бадминтон.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8			
	1.			Техника безопасности игры и правила поведения на уроках бадминтона. Обучение техники выполнения стойки и перемещения игрока.	2
2.	Обучение техники выполнения подачи. Совершенствование техники выполнения стойки и		3		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
		перемещения игрока.		
3.		Обучение техники выполнения ударов сверху открытой стороной ракетки. Совершенствование техники выполнения подачи. Тактика игры.		3
4.		Обучение техники выполнения ударов сверху закрытой стороной ракетки. Совершенствование техники выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки. Правила игры. Игра по правилам.		3
		<b>Контрольные занятия по теме: «Бадминтон»:</b> - техника выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки.		2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движений.	8	
		<b>Всего:</b>	244	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, место для стрельбы лыжная база.

Оборудование спортивного зала № 1:

- гимнастическая скамья;
- настенная перекладина;
- комплект волейбольных, баскетбольных и медицинбольных мячей;
- комплект оборудования для занятий волейболом;
- комплект оборудования для занятий баскетболом.

Оборудование спортивного зала № 2:

- комплект оборудования для прыжков в высоту;
- комплект оборудования для занятий атлетической гимнастикой;
- комплект спортивного инвентаря для занятий акробатикой;
- комплект спортивного инвентаря для занятий настольным теннисом;
- гимнастическая скамья;
- гимнастическая стенка;
- навесные перекладины;
- комплект гимнастических скакалок и обручей;
- комплект спортивного инвентаря для занятий бадминтоном.

Лыжная база:

- комплект спортивного инвентаря для занятий лыжной подготовкой.

Технические средства обучения:

- компьютер (ноутбук) с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиапроектор, экран со штативом
- обучающие видеофильмы

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

**Основные источники:**

1. Физическая культура. Учебник для СПО /под ред. Н.В.Решетников. - М.: Академия, 2016
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Пагадаев Г.И. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Пагадаев]. – 10-е изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2017. – 176 с.

**Дополнительные источники:**

1. Видякин М.В. Физкультура. 10 класс: поурочные планы (для занятий с юношами) / авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2016. – 127 с.
2. Видякин М.В., Виненко В.И. Физкультура. 11 класс: поурочные планы (для занятий с юношами) / авт.-сост. М.В. Видякин, В.И. Виненко. – Волгоград: Учитель, 2017. – 186 с.
3. Видякин М.В. Физкультура. 10 класс: поурочные планы (для занятий с девушками). 3-е изд., стереотип. / авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2017. – 127 с.

4. Видякин М.В., Виненко В.И. Физкультура. 11 класс: поурочные планы (для занятий с девушками) / авт.-сост. М.В. Видякин, В.И. Виненко. – Волгоград: Учитель, 2016 – 184 с.

### **Периодические издания (отечественные журналы):**

1. «Спорт в школе»

### **Интернет-ресурсы:**

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://otherreferats.allbest.ru/sport/00011887\\_0.html](http://otherreferats.allbest.ru/sport/00011887_0.html), свободный. – Загл. с экрана.
2. Взаимосвязь общей культуры учащихся и их образа жизни. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/ТПФК/2002n1/P19-23/HTM>, свободный. – Загл. с экрана.
3. Современное состояние здоровья молодежи. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.scoolpress.ku/metcab/show\\_razdel.php?SES\\_ID=3042&R\\_ID](http://www.scoolpress.ku/metcab/show_razdel.php?SES_ID=3042&R_ID), свободный. – Загл. с экрана.
4. Личное отношение к здоровью как условие здорового образа жизни. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ruscenter.ru/258.html>, свободный. – Загл. с экрана.
5. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://med-lib.ru/referat/lfk/3.php>, свободный. – Загл. с экрана.
6. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://liftrabank.net/referat/234-priznaki-ustalosti-utomleniya-i-pereutomle-niya-ix.html>, свободный. – Загл. с экрана.
7. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://revolution.allbest.ru/sport/00067264\\_0.html](http://revolution.allbest.ru/sport/00067264_0.html), свободный. – Загл. с экрана.
8. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, монограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://works.tarefet.ru/90/100025/index.html>, <http://dvo.sut.ru/libr/fizra/i162kras/5.htm>, свободный. – Загл. с экрана.



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Знания</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	- оценка выполнения реферата; - оценка защиты реферата (компьютерной презентации); - наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений.
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здо-ровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	- оценка выполнения реферата; - оценка защиты реферата (компьютерной презентации).
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	- оценка ведения дневника самоконтроля.
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	- оценка составления комплекса разминочных упражнений.
<b>Умения</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- оценка проведения разработанных упражнений в группе; - наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений.
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.	- оценка проведения разработанных упражнений в группе; - наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений.
выполнять композиции ритмической и аэробной гимнастики, выполнять комплексы упражнений атлетической гимнастики.	- наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений.
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	- наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений.
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	- оценка результатов проведения обучающимися пульсового контроля.
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	- наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений.
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	- наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений.
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	- оценка участия обучающегося в тактических действиях команды; - наблюдение за обучающимся в ходе игры.

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.	- оценка выполнения обучающимися учебных нормативов.
<b>Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни</b>	
повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.	- наблюдение за обучающимся в ходе проведения занятий; - оценка защиты реферата (компьютерной презентации).
подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.	- оценка выполнения обучающимися учебных нормативов.
организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.	- оценка участия обучающихся в спортивных соревнованиях различного уровня; - оценка защиты реферата (компьютерной презентации).
активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	- оценка защиты реферата (компьютерной презентации).

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

№ п/п	Физиические 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 3x10 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

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
– Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
– Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
– Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
– Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
– Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
– Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
– Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
– Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
– Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
– Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
– Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5