

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области  
«АЛАПАЕВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

Рассмотрена на заседании  
методического совета техникума  
Протокол № 1 от 27.08.2020 г.

Утверждаю  
Директор ГАПОУ СО «АМТ»  
«*Ирина Кургузкина*» 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по основной профессиональной образовательной программе среднего профессионального образования  
– программе подготовки специалистов среднего звена**

**38.02.04 КОММЕРЦИЯ (ПО ОТРАСЛЯМ)**

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего профессионального образования – программ подготовки специалистов среднего звена социально-экономического профиля по специальности: **38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

*Организация–разработчик:* государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Алапаевский многопрофильный техникум» г. Алапаевск

*Разработчик:*

Устюгова Е. А., руководитель физвоспитания

## **СОДЕРЖАНИЕ**

ПАСПОРТ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<b>3</b>
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<b>6</b>
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<b>12</b>
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<b>14</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Пояснительная записка

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий 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 может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования и программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

## 1.2 Область применения программы

Рабочая программа является частью программы подготовки специалистов среднего звена, в соответствии с ФГОС по специальности **38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

## 1.3 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

### уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

### знать:

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

ОК.04 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК.08 Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения

ОК.09 Пользоваться иностранным языком как средством делового общения

**Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося - **177** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося –**118** часов;  
самостоятельной работы обучающегося - **59** часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>177</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
теоретические занятия	9
практические занятия	109
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
в том числе:	
<i>Внеаудиторная самостоятельная домашняя работа</i>	59
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание вариативной учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5
<b>РАЗДЕЛ 1. Физическая культура и здоровье личности</b>			<b>1</b>	
<b>Тема 1.1</b> Физическая культура и гармоничное развитие личности	<b>Содержание учебного материала.</b>		1	<b>1</b>
	1	Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение докладов и презентаций. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.		1	
<b>РАЗДЕЛ 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			<b>1</b>	
<b>Тема 2.1</b> Утренняя гигиеническая гимнастика (УУГ)	<b>Содержание учебного материала.</b>		1	<b>1</b>
	2	Определение УУГ. Цели и задачи УУГ. Физиологический механизм действия упражнений УУГ на организм человека.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Ежедневное выполнение комплексов УУГ.		1	
<b>Раздел 3. Практический.</b>			<b>37</b>	
<b>Тема 3.1</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала.</b>		2	1
	3,4	<i>Легкая атлетика в системе физического воспитания;</i> краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба		
	<b>Практические занятия:</b>		15	2
	5-7	Бег - 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м. Высокий, средний, низкий старты.		
	8-10	Эстафетный бег 4x100м, 4x400м.		
	11-13	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		
	14-16	Метание гранаты на дальность и в цель.		
	17-19	Спортивная ходьба		
	<b>Контрольно-оценочные занятия:</b>		8	
	20-23	Сдача контрольных нормативов: бег на 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3 000м.		
	24,25	Прыжки в длину с места и с разбега.		
26,27	Метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность.			

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания». Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика». Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».</p>	13		
<p><b>Тема 3.2</b> Общая физическая подготовка.</p>	<p><b>Практические занятия</b></p>	3	2	
	28			Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.
	29			Специальные беговые упражнения (СБУ).
	30	Подвижные игры.		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног. Выполнение комплекса физических упражнений для плечевого пояса. Выполнение комплекса физических упражнений для прямых и косых мышц живота. Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.</p>	1		
<p><b>Тема 3.3</b> Атлетическая гимнастика.</p>	<p><b>Практические занятия.</b></p>	8	2	
	31			Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.
	32			Упражнений с собственным весом.
	33			Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками.
	34			Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.
	35			Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.
	36			Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.
	37			Упражнения для развития гибкости.
	38	Участие в судействе спортивных состязаний.		
		<p><b>Контрольно-оценочные занятия:</b></p>	3	2
	39	Выполнение упражнений атлетической гимнастики.		
	40	Выполнение упражнений с отягощениями и тренажерах.		
		<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.</p>	5	
	<p><b>РАЗДЕЛ 4. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b></p>		6	



<b>Тема 4.1.</b> Социально-биологические основы физической культуры.	<b>Практические занятия.</b>		6	2
	42,43	Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий.		
	44,45	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработка, утомление, восстановление.		
	46,47	Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.		3		
<b>Раздел 5. Спортивные игры и спортивная аэробика</b>			<b>68</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Волейбол.	<b>Содержание учебного материала.</b>		2	1
	48,49	Повторение правил игры в волейбол		
	<b>Практические занятия:</b>		16	2
	50,51	Стойки в волейболе. Перемещения по площадке.		
	52,53	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.		
	54,55	Прием мяча. Передачи мяча.		
	56,57	Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.		
	58,59	Страховка у сетки.		
	60,61	Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении.		
	62,63	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков.		
	64,65	Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	<b>Контрольно-оценочные занятия:</b>		7	2
	66	Прием мяча двумя руками сверху-20 раз.		
	67	Прием мяча двумя руками снизу-20 раз.		
	68	Передача мяча в парах через сетку 40 раз.		
	69	Выполнение подачи 7 раз из 10 попыток.		
	70	Игра в команде.		
	71	Правила игры.		
	72	Тестирование.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол».		13	

	Проектная деятельность обучающихся: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча», «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий удар».				
Тема 5.2. Баскетбол.	<b>Практические занятия:</b>	22	2		
	73,74			Перемещение по площадке. Ведение мяча.	
	75,76			Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	
	77,78			Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола.	
	79,80			Броски мяча по кольцу с места, в движении.	
	81,82			Тактика игры в нападении.	
	83,84			Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.	
	85,86			Тактика игры в защите в баскетболе.	
	87,88			Групповые и командные действия игроков.	
	9,90			Двусторонняя игра.	
	91,92			Участие в судействе спортивных состязаний.	
	93,94			Тренировочные игры	
	<b>Контрольно-оценочные занятия:</b>			5	2
	95				
96	Передача мяча.				
97	Прием мяча.				
98	Броски по корзине.				
99	Тестирование.				
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол». Проектная деятельность обучающихся: «Техника ведения и передачи мяча», «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», «Тактические действия игроков в нападении».	13			
Тема 5.3. Спортивная аэробика	<b>Практические занятия:</b>	15	2		
	100			Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой;	
	101,102			Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов;	
	103,104			Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение);	
	105			Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад;	
	106			Дополнительные элементы: падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто;	
	107			Классификация видов аэробики;	
	108			Общеразвивающие упражнения;	
	109,110			Подскоки и прыжки;	
	111			Ходьба;	

	112,113	Выполнении упражнений, содержащих движения руками;		
	114,115	Общеразвивающие упражнения		
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка реферата по теме «Спортивная аэробика»		8	
<b>РАЗДЕЛ 6. Физическая культура и спорт как социальное явление, как явления культуры.</b>			<b>3</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Мониторинг физического состояния занимающихся.	<b>Содержание учебного материала.</b>			
	116-118	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека.	3	
	<b>Самостоятельная работа</b> Проектная деятельность. Выполнение докладов и презентаций.		1	
<b>Максимальная нагрузка:</b>			<b>177</b>	
<b>Аудиторная нагрузка:</b>			<b>118</b>	
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b>			<b>59</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Наличие универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, раздевалок и душевых.

**Спортивное оборудование:** баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; ворота, корзины, сетки, стойки, ракетки и сетка для игры в бадминтон.

оборудование для силовых упражнений (утяжелители, гантели)

гимнастическая перекладина, шведские стенки, секундомеры, разметочные дорожки для прыжков и метания.

**Гигиенические требования:** Спортивные сооружения должны соответствовать установленным санитарно-гигиеническим требованиям и нормам. К гигиеническим требованиям спортивных сооружений предъявляются особо высокие требования, так как от их санитарного состояния зависит оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и спортом.

Важное гигиеническое значение имеет внутренняя отделка помещений. Стены должны быть ровными, без выступов и лепных украшений, устойчивыми к ударам мяча и допускающими уборку влажным способом. Радиаторы центрального отопления должны быть расположены в нишах под окнами и укрыты защитными решётками. Дверные проёмы не должны иметь выступающих наличников.

Пол должен быть ровным, без выбоин и выступов, нескользким, эластичным, легко моющимся.

Спортивные залы должны иметь по возможности прямое естественное освещение; искусственное освещение в залах осуществляется светильниками рассеянного или отражённого света. Освещение должно быть равномерным и обеспечивать необходимый уровень горизонтальной и вертикальной освещённости в соответствии с установленными нормами.

*Оборудование и инвентарь спортивных залов* должны быть исправны и соответствовать определённым стандартам по форме, весу и качеству материалов. К ним также предъявляется ряд гигиенических требований, направленных на предупреждение спортивных травм, устранение загрязнения воздуха пылью, соответствие снарядов возрасту занимающихся. Всё это создаёт условия для нормального учебно-тренировочного процесса.

В крытых спортивных сооружениях категорически запрещается курить, а также заниматься не в спортивной форме.

*Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.* Эти сооружения, располагаемые на открытом воздухе, могут быть отдельными или комплексными. Открытые плоскостные спортивные сооружения должны иметь специальное покрытие с ровной и нескользящей поверхностью, не пылящейся в сухое время года и не содержащей механических включений, которые могут привести к травме. Травяное покрытие (зелёный газон), кроме того, должно быть низким, густым, морозостойким, устойчивым к вытаптыванию и частой стрижке, а также к засушливой и дождливой погоде. Покрытие должно иметь уклоны для отвода поверхностных вод.

*Гигиенические требования к одежде, к обуви.* Очень важно соблюдать правила личной гигиены в повседневной жизни и, особенно при занятиях физическими упражнениями. Всем известно, что соблюдение этих правил способствует не только предупреждению заболеваний, укреплению здоровья и нормальному развитию организма, но и повышению работоспособности, физическому совершенствованию.

*Личная гигиена* включает в себя уход за кожей, полостью рта, волосами, закаливание, а так же содержание в чистоте своей одежды и обуви.

Для занятий в помещении зимой и тренировки летом одежда должна соответствовать метеорологическим условиям и особенностям вида спорта. В тёплую погоду - спортивные трусы, майка, тренировочный костюм из хлопчатобумажной ткани; в прохладную – спортивный костюм шерстяной ткани.

Обувь нужно иметь прочную, эластичную, удобную, лёгкую и свободную, что обеспечит устойчивость походки и не будет препятствовать развитию плоскостопия. Неудобная, тесная обувь ухудшает кровообращение, не согревает стопы, она вызывает ссадины потёртости и мозоли.

Одежда и обувь нуждаются в постоянном уходе. Бельё необходимо стирать после каждой тренировки. Загрязнённую и намочшую обувь следует очистить, просушить и смазать специальной мазью или кремом. Хранить спортивную одежду и обувь нужно в проветриваемом месте.

#### **Технические средства обучения:**

Музыкальный центр, колонки, электронные носители с записями комплексов упражнений.

#### **Наглядные средства обучения:**

Стенды по физическому воспитанию и спортивной жизни колледжа; информационная доска ; компьютер.

### 3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

#### **Основные источники:**

Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2011. -366 с.

Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 336 с.

#### **Дополнительные источники:**

Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2010. - 44 с.

Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.

Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2011. - 66 с.

Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2011. – 160 с.

Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2010. – 160 с.

Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2010. – 160 с.

Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2012. - 290с.

Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М.: Вече, 2011. – 320 с.

Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.

Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 2011. – 158 с.

Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2009. – 192 с.: ил.

Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2013. – 192с.

Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов – Киев: Издательство Здоровье. - 2010. – 272с.

Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2011. - 30 с.

**Интернет ресурсы:**

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики :

<http://minsport.gov.ru>

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной 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
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p>Должен <b>уметь</b>: 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>	<p><b>Формы контроля обучения:</b> практические задания по работе с информацией домашние задания проблемного характера ведение календаря самонаблюдения.</p> <p><b>Оценка</b> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p><b>Методы оценки результатов:</b> 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> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> 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> <p><b>Аэробика (девушки)</b> Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b> Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b> Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. <b>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по простому к исходным показателям.</b> <i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i> <i>На входе – начало учебного года, семестра;</i> <i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i> Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий. Для оценки <b>военно-прикладной физической подготовки</b> проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по простому к исходным показателям.</p>

