

АННОТАЦИЯ

К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПО ПРОФЕССИИ

23.01.03 Автомеханик

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ОПОП СПО Ш11КРQ по профессии 23.01.03 Автомеханик.

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура может быть использована при обучении по программам дополнительного обучения: профессиональной подготовки повышения квалификации по профессии 23.01.03 Автомеханик.

Уровень образования: основное общее или среднее общее. Опыт работы: не требуется.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура является разделом ФГОС СПО по профессии 23.01.03 Автомеханик.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь

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

знать

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

- основы здорового образа жизни.

В ходе освоения учебной дисциплины формируются общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

В ходе освоения учебной дисциплины формируются **личностные результаты реализации программы воспитания:**

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том

числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности

ЛР 13 Реализация технологий производства продукции растениеводства.

ЛР 14 Обеспечение безопасности движения и решение профессиональных задач посредством применения нормативно-правовых документов.

ЛР 15 Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.

ЛР 16 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 17 Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем.

ЛР 18 Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически

ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности.

ЛР 19 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.

ЛР 20 Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.

ЛР 21 Проявляющий ценностное к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.

Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации (Краснодарский край)

ЛР 22 Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы, управляющий собственным профессиональным развитием, рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии успешности.

ЛР 23 Экономически активный, предприимчивый, готовый к самозанятости.

Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями

ЛР 24 Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности

ЛР 25 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

ЛР 26 Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем

Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса

ЛР 27 Проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.

ЛР 28 Препятствующий действиям, направленным на ущемление прав или унижение достоинства (в отношении себя или других людей).

ЛР 29 Проявляющий эмпатию к лицам разных категорий, выражающий активную гражданскую позицию, участвующий в студенческом самоуправлении, в деятельности общественных организаций, а также некоммерческих организаций, заинтересованных в развитии гражданского общества и оказывающих поддержку нуждающимся.

ЛР 30 Принимающий и транслирующий культуру внешнего вида, имиджа работника сельского хозяйства.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
Теоретические занятия	2
Практические занятия	38

в том числе:	
практические работы	-
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Итоговая аттестация в форме	дифференцированного зачета

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Краснодарского края
«Успенский техникум механизации и профессиональных технологий»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК. 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для
профессии: 23.01.03 Автомеханик

2020 г.

РАССМОТРЕНА
Методической комиссией
профессиональных дисциплин
Председатель МК

М.Г. Пономарева
«30» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор
ГБПОУ КК УТМ и ПТ

Н.Н. Белова

«31» августа 2020 г.

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического совета
протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК. 00 Физическая культура разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 23.01.03 Автомеханик, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 02 августа 2013 г. № 740 (зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2013 г, регистрационный № 29506 (Приказ Минобрнауки России с изменениями и дополнениями от 9 апреля 2015 г. № 389);
Укрупненная группа 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

Организация разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Успенский техникум механизации и профессиональных технологий» (далее ГБПОУ КК УТМиПТ).

Разработчики:

Преподаватель физической культуры
ГБПОУ КК УТМиПТ

Р.Р. Ионов

Преподаватель физической культуры
ГБПОУ КК УТМ и ПТ

И. А. Ярец

Зам. директора по УПР ГБПОУ КК
УТМиПТ

В.С. Никулина

Рецензенты:

преподаватель физ. кул. ФК. 00

ГБПОУ КК УТМ и ПТ

Преподаватель физ. кул. М.С.



СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ОПОП СПО ПП11КРС) по профессии 23.01.03 Автомеханик.

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура может быть использована при обучении по программам дополнительного обучения: профессиональной подготовки повышения квалификации по профессии 23.01.03 Автомеханик.

Уровень образования: основное общее или среднее общее. Опыт работы: не требуется.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура является разделом ФГОС СПО по профессии 23.01.03 Автомеханик.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь

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

знать

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

- основы здорового образа жизни.

В ходе освоения учебной дисциплины формируются общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

В ходе освоения учебной дисциплины формируются **личностные результаты реализации программы воспитания:**

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности

ЛР 13 Реализация технологий производства продукции растениеводства.

ЛР 14 Обеспечение безопасности движения и решение профессиональных задач посредством применения нормативно-правовых документов.

ЛР 15 Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.

ЛР 16 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 17 Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем.

ЛР 18 Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности.

ЛР 19 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.

ЛР 20 Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.

ЛР 21 Проявляющий ценностное к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.

Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации (Краснодарский край)

ЛР 22 Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы, управляющий собственным профессиональным развитием, рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии успешности.

ЛР 23 Экономически активный, предприимчивый, готовый к самозанятости.

Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями

ЛР 24 Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности

ЛР 25 Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

ЛР 26 Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем

Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса

ЛР 27 Проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.

ЛР 28 Препятствующий действиям, направленным на ущемление прав или унижение достоинства (в отношении себя или других людей).

ЛР 29 Проявляющий эмпатию к лицам разных категорий, выражающий активную гражданскую позицию, участвующий в студенческом самоуправлении, в деятельности общественных организаций, а также некоммерческих организаций, заинтересованных в развитии гражданского общества и оказывающих поддержку нуждающимся.

ЛР 30 Принимающий и транслирующий культуру внешнего вида, имиджа работника сельского хозяйства.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<u>Объем часов</u>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
Теоретические занятия	2
Практические занятия	38
в том числе:	
практические работы	-

контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	max	Обязательная аудиторная учебная нагрузка					СРС
		Всего	В т.ч. практические занятия				
			всего	в том числе			
				практич еские занятия	практиче ские работы	Теоретичес кие занятия	
Введение	2	2	2	-	-	2	-
Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	26	26	26	26	-	-	30
Тема 1.1. Профилактика профессиональных заболеваний	13	13	13	13	-	-	15
Тема 1.2. Развитие силы мышц плечевого пояса. Гимнастика		13	13	13	-	-	15
Раздел 2. Виды спорта. Спортивные игры.	11	11	11	11	-	-	10
Тема 2.1. Виды спорта. Спортивные игры.	11	11	11	11	-	-	10
Дифференцированный зачет: за курс обучения по учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура	1	1	1	1	-	-	-
Итого:	40	40	40	38	0	2	40

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Коды формируемых компетенций	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
Введение ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 8 ЛР 1-30	Введение: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	2	2
Раздел 1.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	26	
	Практические занятия;		
	Тема 1.1. Профилактика профессиональных заболеваний	13	
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1-30	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Знание методов здоровьесберегающих технологий. Знание и применение методики активного отдыха. Простейшие упражнения на освоение «Дыхательной гимнастики» по методике Лобановой-Поповой. Простейшие упражнения на освоение трехфазного дыхания по методике Стрельниковой А.Н. Усложненные упражнения на освоения трехфазного дыхания. Физические упражнения для шейного отдела позвоночника. Физические упражнения для грудного отдела позвоночника. Физические упражнения для поясничного отдела позвоночника. Физические упражнения для укрепления мышц нижних конечностей. Физические упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.		2
	Тема 2.1. Развитие силы мышц плечевого пояса. Гимнастика	13	

	Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: мышц предплечья. Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: трапецевидной мышцы. Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: дельтовидной мышцы. Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: мышц бицепса. Развитие силы мышц плечевого пояса с помощью гантель: мышц шеи. Развитие силы мышц спины и груди с помощью штанги. Развитие силы мышц спины и груди с помощью партнера. Развитие силы мышц спины и груди с помощью низкой перекладины. Развитие силы мышц спины и груди с помощью гимнастического мата. Кувырок вперед, назад. Подъем с переворотом на перекладине. Подъем ног на высоте перекладины, упражнения на тренажере. Зачет, сдача контрольных нормативов.		2
Раздел 2.	Виды спорта. Спортивные игры.	11	
	Тема 2. 1 Виды спорта. Спортивные игры.	10	
ОК 2	Футбол. Обводка противников.		
ОК 3	Футбол. Ведение по прямой, удар внутренней и внешней стороной стопы.		2
ОК 6	Футбол. Удар по воротам.		
ОК 7	Футбол. Игра по правилам.		
ОК 8	Баскетбол. Ведение мяча Броски мяча с точек		
ЛР 1-30	Баскетбол. Выполнение штрафных бросков: 5 серий по 2 броска.		
	Баскетбол. Игра по правилам.		
	Волейбол. Подача мяча.		
	Волейбол. Нападающий удар и блокирование мяча.		
	Волейбол. Тактика нападения и защиты.		
	Волейбол. Игра по правилам.		
	Дифференцированный зачет за курс обучения по учебной дисциплине ОП. 05 Физическая культура.	1	3
	Итого	40	
	практические занятия	38	
	Теоретических занятий	2	
	<i>в том числе:</i>		
	практические работы	-	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК. 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Материально-техническое обеспечение

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура реализуется при наличии универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование:

- мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные;
- щиты: баскетбольные;
- ворота: футбольные, мини футбол;
- корзины: баскетбольные;
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- гимнастическая перекладина;
- шведская стенка, секундомеры;
- дорожка резиновая разметочная для прыжка и метания;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2015

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2014.

2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2013.

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2013.

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 ДИСЦИПЛИНЫ

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

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся уровень усвоения знаний и умений, позволяющих формировать общие компетенции.

Результаты обучения (освоенные умения, знания)			Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:			
ОК 2,3, 6,7, 8 ЛР 1-30	У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Текущий контроль практические занятия Рубежный контроль практические и индивидуальные задания Промежуточный контроль зачеты, дифференцированный зачет
	Усвоенные знания:		
	31	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Текущий контроль знаний: устный (фронтальный) опрос Рубежный контроль практические и индивидуальные задания
	32	Основы здорового образа жизни.	Промежуточный контроль Зачеты, дифференцированный зачет

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

№п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1—4,8	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
			17	выше 4,3	5,0—4,7	ниже 5,2	выше 4,8	5,9—5,3	ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3 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 15	9—12	5 и ниже	20 и выше	12—14	7 и ниже
			17		9—12	5	20	12—14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8—9	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15	6 и ниже
			17	12	9—10			13—15	6

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Контрольные нормативы выполняются в соответствии с индивидуальной медицинской группой допуска.

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

1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест —- подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Контрольные нормативы выполняются в соответствии с индивидуальной медицинской группой допуска.