

62

Государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области  
«Алексеевское профессиональное училище»

Утверждаю.  
Зам. директора по УПР  
 /К.Ф.Иванова/  
« 31 » 03 2018г.



**ПРОГРАММА ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**« Физическая культура »**

**по профессии: 35.01.23 «Хозяйка(ин) усадьбы »**

2018г.

Рабочая программа факультативного курса учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной программы учебной дисциплины для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.


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 профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259). Физическая культура изучается как базовый учебный предмет общеобразовательного цикла профессиональных образовательных программ по профессии СПО технического профиля на базе основного (общего) образования 35.01.23 «Хозяйка(ин) усадьбы» входящей в состав укрупненной группы профессий 35.00.00 Сельское и рыбное хозяйство.

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Алексеевское профессиональное училище» п. Авангард, Алексеевский район, Самарская область.

Разработчик Никонов Е.В., преподаватель физической культуры

Рассмотрено и одобрено на методическом заседании ГБПОУ «Алексеевское профессиональное училище»

Протокол № 1 от «28» 08 2018г.

Председатель 

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>		стр.
1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

## **1.1. Область применения программы.**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 35.01.23 «Хозяйка(ин) усадьбы».

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

В результате освоения 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, социальном и физическом развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

## **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студентов - 180 часов,  
в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студентов - 90 часов;

самостоятельной работы студентов - 90 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>180</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>90</b>
в том числе:	
практические занятия	90
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>90</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	



### 3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов и тем	Кол-во часов	№ урока	Дата (учебная неделя)	Наименование темы урока (основные понятия)	Средства обучения	Домашнее задание. Самостоятельная работа	Уровень усвоения
<b>1. Легкая атлетика</b>	2	1-2		Правила техники безопасности на занятиях л/а. продолжать учить технику низкого старта.	Свисток, секундомер	- Отработка техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование. - Обучение технике кроссового бега. - Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе бега.	
	2	3-4		Бег 100м на результат Совершенствование техники длительного бега.	Свисток, секундомер	- Отработка техники прыжка с разбега «ножницы», «прогнувшись», «согнув ноги».	
	2	5-6		Бег по пересеченной местности (12мин.). Совершенствование техники метания в цель.	Свисток, обруч, секундомер, мяч для метания.	- Обучение технике метания гранаты. Девушки – 500гр. Юноши -700гр. - Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе бега. - Совершенствование техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование, по выражу.	
	2	7-8		Метание в горизонтальные и вертикальные цели. Техника метания гранаты с разбега.	Мяч для метания, гранаты, таблички.	- Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.	
	2	9-10		Метание гранаты с разбега на результат. Бег 1000 м на результат.	Свисток, гранаты, таблички.	- Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 гр (юноши), 500гр	

	2	11-12	Совершенствование техники толкания ядра. Толкание ядра на результат	Ядро, рулетка для измерения	(девушки), в беге на 500м (девушки), 1000 м (юноши).	
	2	13-14	Освоение основных элементов техники прыжка в длину с разбега. Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	Прыжковая яма, рулетка для замера.		
	2	15-16	Прыжок в длину с разбега на результат. Бег 3000 м на результат.	Прыжковая яма, рулетка, свисток.		
	2	17-18	Разучивание техники прыжка в высоту с разбега. Учить технику прыжка в высоту способом «перекидной».	Мат, планка для прыжков		
	1	19	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» на результат.	Маты, планка, штанга для замера		
<b>2. Гимнастика</b>	1	20	Правила техники безопасности на занятиях гимнастики.	Схемы, таблицы.	- Отработка поворотов на месте, движения, перестроение из колонны по одному по два, из одной шеренги в две. - Отработка техники элементов акробатики: кувырок вперед, назад, перекаты, стойки на плечах, голове, руках. - Отработка упражнений на гимнастических матах: растяжка, кувырки, стойки. - Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций. - Освоение упражнений на брусьях, перекладине. - Освоение упражнений на гимнастической стенке.	
	2	21-22	Тесты оценки физической подготовки студентов. Тесты оценки физической подготовки студентов.	Кубики, перекладина, рулетка, мел, скакалка.		
	2	23-24	Совершенствование строевых упражнений на месте. Продолжать учить строевые упражнения в движении.	Указатели поворотов, конусы.		
	2	25-26	Выполнение строевых упр. На оценку. Совершенствование висов и	Указатели, конусы, перекладина		

			упоров.	, брусья.	
	2	27-28	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка «ноги врозь». Разучивание всех фаз опорного прыжка.	Мостик гимнаст. Конь гимнаст. Маты	
	2	29-30	Выполнение опорного прыжка «ноги врозь» на результат. Совершенствование техники выполнения опорного прыжка «согнув ноги».	Мостик гимнаст. Конь гимнаст. Маты	
	2	31-32	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Разучивание отдельных элементов акробатики.	Маты, свисток.	
	2	33-34	Составление и разучивание собственной комбинации. Выполнение комбинации на результат.	Маты, свисток.	
<b>3. Лыжная подготовка</b>	2	35-36	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Совершенствование техники выполнения одновременно-двухшажного хода.	Лыжи, лыжные палки, свисток, лыжная трасса.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отработка техники перемещения двухшажным ходом, перемещением четырехшажным ходом.</li> <li>- Отработка техники спуска разными способами. Отработка техники поворотов «переступанием».</li> <li>- Отработка техники одновременного безшажного хода, одновременного одношажного хода.</li> <li>- Отработка техники перехода с хода на ход (переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг, переход с одновременного на попеременный двухшажный ход).</li> </ul>
	2	37-38	Прохождение дистанции 1000м. Совершенствование техники выполнения попеременно-двухшажного хода.	Лыжи, лыжные палки, свисток, лыжная трасса.	
	2	39-40	Выполнение техники подъемов «полуелочкой». Выполнение техники подъемов «елочкой».	Лыжи, Лыжные палки, свисток,	



					Трасса.	Отработка техники поёмов «полуелочкой» и «елочкой».
	2	41-42		Разучивание техники конькового хода. Прохождения препятствий и подъемов на лыжах.	Лыжи, лыжные палки, свисток, лыжная трасса.	- Отработка навыков лыжных ходов распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. -Отработка торможения и поворотов на спуске «плугом» и «переступанием». Отработка элементов тактики лыжных гонок.
	2	43-44		Овладение техникой поворота «плугом» и «переступанием». Техника выполнения торможения и поворота на спуске.	Лыжи, лыжные палки, свисток, лыжная трасса.	
	2	45-46		Ознакомление с судейством лыжных гонок, организация соревнований по лыжам. Техника выполнения ходов на результат.	Лыжи, лыжные палки, свисток, лыжная трасса.	
<b>4. Спортивные игры. Волейбол</b>	1	47		Правила техники безопасности на занятиях спортивных игр.		- Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу.
	2	48-49		Правила игры в волейбол (теория). Прием и передача двумя руками снизу.	Мячи, набивные мячи, сетка	- Совершенствование техники подачи мяча: прямая верхняя, прямая нижняя, на точность.
	2	50-51		Прием и передача двумя руками сверху. Прием и передача двумя руками на результат.	Мячи, набивные мячи, сетка	- Совершенствование техники нападающего удара: без противодействия блокирующего, против одиночного блока. - Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол.
	2	52-53		Прием мяча одной рукой в падении. Совершенствование техники подач мяча.	Мячи, набивные мячи, сетка, свисток, обручи.	- Совершенствование техники блокирования: на подставке, в прыжке с площадки. - Совершенствование техники блокирования нападающих ударов из двух зон, приема мяча от нападающего удара двумя руками, одной рукой.
	2	54-		Техника нападающего удара.	Мячи.	

		55	Техника нападающего удара по диагонали.	набивные мячи, сетка, свисток, обручи.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование техники нападающего удара против одного блокирующего.</li> <li>- Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол.</li> <li>- Проведение двусторонней учебной игры по правилам игры и судейством.</li> </ul>	
2	56-57	Подачи мяча на результат. Техника защитных действий.	Мячи, набивные мячи, сетка, свисток, обручи.			
2	58-59	Правила судейства, жестикуляция судей (теория). Блокирование.	Мячи, набивные мячи, сетка, свисток, обручи.			
2	60-61	Блокирование ( двойное, тройное, одиночное ). Страховка при блокировании.	Мячи, набивные мячи, сетка, свисток, обручи.			
2	62-63	Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.	Мячи, набивные мячи, сетка, свисток, обручи.			
2	64-65	Зачет по теории. Совершенствование тактики игры.	Мячи, сетка, свисток.			
1	66	Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	Мячи, сетка, свисток			

<b>5. Спортивные игры. Футбол</b>	<b>1</b>	<b>67</b>		Правила техники безопасности на занятиях спортивных игр.			
	<b>2</b>	<b>68-69</b>		Правила игры в футбол (теория). Техника передвижений без мяча.	Мячи, секундомер, свисток, ворота, конусы, фишки.		- Совершенствование техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещения с мячом и без мяча. - Совершенствование техники остановки мяча ногой, грудью, обработки мяча и передачи на месте и в движении. - Совершенствование техники удара с разворота, дриблинга, обводки.
	<b>2</b>	<b>70-71</b>		Техника выполнения приема мяча. Передача мяча внутренней стороной стопы.	Мячи, конусы, свисток		- Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол. - Совершенствование удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, удар с носка, удар по встречному мячу головой, в прыжке, без прыжка.
	<b>2</b>	<b>72-73</b>		Передача мяча внешней стороной стопы. Техника передачи мяча на длинные дистанции.	Мячи, обручи, свисток, секундомер		- Совершенствование техники ударов по воротам: штрафные удары, удары в движении.
	<b>2</b>	<b>74-75</b>		Передачи мяча на результат. Правила судейства, жестикация судей (теория).	Мячи, свисток, фишки.		- Совершенствование техники ухода с мячом в сторону от соперника, ложной остановкой. - Совершенствование техники ложного замаха на удар, резкого торможения с переменной направлением.
	<b>2</b>	<b>76-77</b>		Техника выполнения удара по мячу ногой. Техника выполнения удара по мячу головой.	Мячи, обручи, свисток, секундомер		- Совершенствование тактических действий: прессинг, встречный отбор, искусственное создание положения «вне игры», Комбинированные действия.
	<b>2</b>	<b>78-79</b>		Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.			
	<b>2</b>	<b>80-81</b>		Удары по мячу на результат. Игра по всем правилам.	Мячи, секундомер, свисток, ворота, конусы, фишки.		
<b>6. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>1</b>	<b>82</b>		Правила техники безопасности на занятиях спортивных игр.			

	2	83-84	Правила игры в баскетбол (теория). Техника передвижений без мяча.			
	2	85-86	Ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость движения. Броски мяча в корзину на точность.	Мяч, корзина.		
	2	87-88	Ведение мяча с ускорением. Ведение мяча с остановкой по сигналу.	Мяч		
	2	89-90	Ведение и передача мяча от груди. Ведение и бросок мяча в кольцо после двух шагов, штрафные броски.	Мяч		



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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

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

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране

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

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

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. М. «Физическая культура» «Академия» , 2010 год

##### **Дополнительные источники:**

1. 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, 2008. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
6. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2002. - 290с.
7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. - М.: Вече, 2001. - 320 с.

8. Жмулин А. В., Масягина 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.
9. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2007. -366 с.
10. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. - М.: Педагогика, 1995. - 158 с.
11. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. - М.: Физкультура с спорт, 2007. - 192 с.: ил.
12. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. - 192 с.
13. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов - Киев: Издательство Здоровье. - 1989. - 272с.
14. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
15. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова - Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. - 160с.
16. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова - Москва: Издательство Terra-Спорт. - 2000. - 72 с.
17. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов - Минск: Издательство Минтиппроект. - 1994. - 116 с.
18. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
19. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. - М., Фин. Академия, ОФК. - 1995. - 138 с.
20. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов - Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. - 144с.
21. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. - 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.
22. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.



#### Интернет ресурсы:

1. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
2. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
3. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
4. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
5. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
6. <http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научнотеоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
7. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

#### Нормативно - правовые акты:

1. Конституция Российской Федерации. Принята на референдуме 12 декабря 1993 г. - М., 2005.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 г. № 3266-1 (редакция от 29.12.2010 г.)
3. Типового положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования (среднем специальном учебном заведении)», утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 18 июля 2008 г. № 543
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 15.01.2009 г. № 4 «Об утверждении Порядка приема граждан в государственные образовательные учреждения среднего профессионального образования» (редакция от 11.05.2010 г.)
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 г. № 357 «Об утверждении перечня вступительных испытаний в образовательные учреждения среднего профессионального образования и высшего профессионального образования, имеющие государственную аккредитацию, по специальностям среднего профессионального образования»
6. Приказ N 355 от 28.09.2009 Об утверждении Перечня специальностей среднего профессионального образования
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 № 356 « О перечне специальностей среднего профессионального образования, по которым при приеме в имеющие государственную аккредитацию образовательные учреждения среднего и высшего профессионального образования могут проводиться дополнительные испытания творческой и (или) профессиональной направленности»
8. Приказ N 100 от 28.04.2006 О Совете по вопросам развития студенческого самоуправления в образовательных учреждениях высшего и среднего профессионального образования

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>основы здорового образа жизни.</li> </ol>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>практические задания по работе с информацией</li> <li>домашние задания проблемного характера</li> <li>ведение календаря самонаблюдения.</li> </ol> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p><b>Должен уметь:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ol>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>тестирование в контрольных точках.</li> </ol> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Кроссовая подготовка</b></p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p>



## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕСТИРОВАНИЮ.**

1. Максимально точно измеряйте показатели и правильно вводите их в компьютер.
2. Комплексное тестирование должно повторяться регулярно и постоянно, не реже 2 раз в год, т.к. организм студентов развивается неравномерными темпами.
3. Тест лучше проводить в начале недели, когда организм не утомлён.
4. Перед тестированием студенты должны освоить технику контрольных упражнений.

### **ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.**

Предлагаемые тестовые задания весьма просты и эффективны. Преподавателю необходимо подготовиться к их контролю.

#### **1.ТЕСТ " БЕГ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ 1000 м."**

Методика выполнения :

Бег проводится на стадионе или по ровной дорожке, можно по грунтовой или асфальтовой, если позволяют условия и обеспечены меры безопасности.

Время засекается с точностью 0,1 сек. Перед проведением теста проводится разминка, инструктаж. Все участники должны пробежать дистанцию.

#### **2.ТЕСТ "ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 10 РАЗ ПО 5 МЕТРОВ."**

Данный тест позволяет оценить уровень развития быстроты и ловкости.

Методика выполнения :

В спортивном зале на расстоянии 5 м. наносятся две линии параллельно друг другу. Тестируемые встают в положение высокого старта с одной стороны. По команде "Марш" они добегают до второй линии и пересекая её возвращаются бегом к первой. И так повторяется пять раз. Задание выполняется с максимальной скоростью.

Время засекается у каждого по отдельному секундомеру, с точностью до 0,1 сек.

**СТРАХОВКА.** Все участники должны быть в спортивной обуви, между ними должно быть расстояние не менее 5 м. и нельзя применять в качестве указателей объёмные, тяжёлые предметы.

#### **3.ТЕСТ "ПОДТЯГИВАНИЯ" /юноши /.**

Оборудование перекладина в вися.

Тест позволяет определить уровень развития выносливости мышц плечевого пояса и рук.

Методика выполнения : в вися на прямых руках выполняются сгибания рук и подтягивания. Правильными считаются только те, при которых происходит полное сгибание и разгибание рук, подбородок поднимается над перекладиной. Ноги не должны участвовать в движениях. Запрещено выполнять рывки или махи. Подтягивания выполненные с ошибками не засчитываются.

#### **4.ТЕСТ "Вис на перекладине " /девушки/.**

Тест помогает оценить силовую выносливость рук и плечевого пояса.

Оборудование: низкая перекладина.

Методика выполнения: испытуемая занимает положение вися стоя и выполняет сгибание и разгибание рук. Подбородок должен подниматься до уровня перекладины.

#### **5.ТЕСТ. Прыжки в длину с места.**

Проводится для определения уровня развития скоростно-силовых качеств.

Методика проведения: Из и. п. узкая стойка "ноги врозь", руки вверху испытуемый приседает и выполняет прыжок с двух ног на две в глубокий присед. Толчок ног и мах рук-максимальные. Замеряется результат по последнему касанию с точностью до 1 см.

#### 6. ТЕСТ Тройной прыжок с места.

Помогает определить прыжковую выносливость.

Методика проведения. Испытуемый принимает и. п. "старт пловца" и с двух ног выполняет прыжок на толчковую ногу. Затем на маховую /способом с ноги на ногу / и последний на две ноги. Руки могут работать как разноимённо так и по кругу, напоминая движения спортсменов в тройном прыжке с разбега. Замер результата как в прыжках в длину.

#### 7.ТЕСТ Сгибание рук в упоре лёжа.

Тест позволяет определять уровень развития мышц плечевого пояса.

Методика проведения: Испытуемый принимает положение упора лёжа на полу и сгибая руки в локтях отжимается. Туловище должно сохранять прямое положение.

Грудь должна касаться предмета на высоте 7-10 см. от пола. Можно использовать специальный тренажёр, где загоревшаяся лампочка показывает правильность выполнения.

#### 8.ТЕСТ Приседания на одной ноге, "пистолет"

Тест помогает определить силу мышц ног и координацию усилий студента.

Методика проведения: Стоя у опоры испытуемый приседает на одной ноге сохраняя и.п. Другая нога выведена вперёд прямая. Приседания должны выполняться на всей стопе.

Юноши выполняют упр. без опоры.

#### 9.ТЕСТ Угол в вися.

Методика проведения: испытуемый принимает положение виса на шведской стенке и поднимает прямые ноги вперёд до угла 90 гр. удерживая их в таком положении.

Определяется уровень силы мышц сгибателей.

#### 10.ТЕСТ Поднимание туловища из положения сидя "согнув ноги"

Значение сходно с предыдущим тестом.

Методика проведения: Испытуемый принимает положение сидя на мате партнёр удерживает ноги в и.п. Опуская и поднимая плечи, испытуемый касается локтями согнутые колени. Упражнение может выполняться без учёта времени /самый сложный вариант./ за 1 мин., за 30 сек.

#### 11.ТЕСТ Прыжок вверх с места.

Определяет уровень развития прыгучести.

Методика проведения: испытуемый измеряет у опоры по разметке рост стоя с рукой, а затем выполняет с места несколько прыжков поочередно. Засчитывается разница в касании руки разметки в прыжке и стоя.

данная методика позволяет избежать специальных приспособлений как в методике "Аболакова". Исходное положение может быть лицом или боком к разметке.

#### 12.ТЕСТ Бросок набивного мяча.

Тест позволяет определить уровень развития скоростно-силовых качеств и координации.

Методика проведения. Испытуемый принимает положение стоя/сидя/ ноги врозь" лицом к направлению метания и подсев/или отклонившись назад/ выполняет бросок набивного мяча снизу. Мяч выпускается на уровне лица. Кисти могут выполнять добавочное движение. Заходить за линию измерения нельзя. Если упр. выполняется сидя нельзя выносить ноги за линию.

#### 13.ТЕСТ Наклон вперёд.

Тест определяет уровень гибкости позвоночника.

Методика проведения: наклон можно выполнять сидя на полу или стоя на гимнастической скамейке.

После нескольких разминочных наклонов рывком испытуемый выполняет наклон и удерживает положение рук 1-2 сек. Измерение идёт по линейке с точностью до 1 см.



#### 14. ТЕСТ Бег 30 м. с ходу.

Тест определяет уровень развития быстроты.

Методика проведения: испытуемый после пробегания 20-30 м. бежит на полной скорости 30 м. Помощник даёт отмашку при пробегании испытуемым начала 30-тиметровой отметки. Время засекается с точностью до 0,1 сек. Если одновременно бегут несколько человек, каждый засекается отдельным секундомером или по двум.

#### 15.ТЕСТ Бег 30 м. с низкого старта.

Определяет уровень быстроты.

Методика проведения. Испытуемый бежит с калодок из н/старта дистанцию на время.

Можно проводить на дистанции 60 м.

При электронном хронометраже результат определяется с точностью 0,01 сек.

#### **РАЗМИНКА К ТЕСТИРОВАНИЮ.**

Разминка должна включать в себя упражнения близкие по структуре к тестируемым. Далее представлен примерный комплекс для разминки.

Разминка : 1. Бег 30 сек. медленно,30 сек. быстрее.

2. Наклоны туловища в стороны, вперед-назад.30 сек.

3. Приседания 30 сек. с полной амплитудой в спокойном темпе.

4. Прыжки 30 сек. На одной, другой, обеих ногах.

5. Ходьба с восстановлением дыхания.

Данные нормативы позволят определить уровень развития некоторых физических качеств.

Для определения уровня выносливости /работоспособности/ можно воспользоваться следующим методом:

#### **ЗАМЕРИТЬ ЧСС В СЛЕДУЮЩИХ РЕЖИМАХ:**

1.После 5 мин. отдыха лёжа./пульс покоя/.

2.Пульс стоя.

3.Учесть разницу первых двух показателей.

4.После 1мин. лёгкого бега.

5.После 1 минуты отдыха сидя.

Меньшая сумма пульса свидетельствует о более высоком уровне подготовленности. Средний показатель ЧСС 280 уд./мин.

Спустя 8 недель регулярных занятий повторить измерения.