

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«АЛЕКСЕЕВСКОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ»

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УПР  
 Г.Л. Петрова  
« 21 » августа 2016г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Факультативного курса

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
по профессии **35.01.23 Хозяйка (ин) усадьбы**

АВАНГАРД, 2016г.

ОДОБРЕНА  
Методической комиссией \_\_\_\_\_

Протокол № 6 от «21» 03 2016 г.

Председатель МК  
УМ / Зотдака В  
(подпись) (Ф.И.О.)

Автор  
УМ / Школов В. В.  
(подпись) (Ф.И.О.)  
«21» 03 2016 г.

Эксперт  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф.И.О.)

(ученая степень или звание,  
должность, наименование  
организации, научное звание)

| Дата<br>актуализации | Результаты актуализации | Подпись<br>разработчика |
|----------------------|-------------------------|-------------------------|
|                      |                         |                         |
|                      |                         |                         |
|                      |                         |                         |

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 № 6 от «01» с.з. 2016г.

Председатель Воткина Н.С.

| <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>Объем часов</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>          |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета  |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

| Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Наименование темы урока (основные понятия)   | Домашнее задание. Самостоятельная работа   | Всего часов |
|-----------------------------|--------------|--|--|-------------|
| 1. Легкая атлетика          | 2            | Правила техники безопасности на занятиях л/а. продолжать учить технику низкого старта.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Отработка техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование.</li> <li>- Обучение технике кроссового бега.</li> <li>- Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе бега.</li> <li>- Отработка техники прыжка с разбега «ножницы», «прогнувшись», «согнув ноги».</li> <li>- Обучение технике метания гранаты. Девушки – 500гр. Юноши -700гр.</li> <li>- Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе бега.</li> <li>- Совершенствование техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование, по виражу.</li> <li>- Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.</li> <li>- Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 гр (юноши), 500гр (девушки), в беге на 500м (девушки), 1000 м (юноши).</li> </ul> | 19          |
|                             | 2            | Бег 100м на результат. Совершенствование техники длительного бега.   |  |             |
|                             | 2            | Бег по пересеченной местности (12мин.). Совершенствование техники метания в цель.  |  |             |
|                             | 2            | Метание в горизонтальные и вертикальные цели. Техника метания гранаты с разбега.   |  |             |
|                             | 2            | Метание гранаты с разбега на результат. Бег 1000 м на результат.   |  |             |
|                             | 2            | Совершенствование техники толкания ядра. Толкание ядра на результат  |  |             |
|                             | 2            | Освоение основных элементов техники прыжка в длину с разбега. Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». |  |             |

|                               |           |   |
|-------------------------------|-----------|---|
|                               | 2         | Прыжок в длину с разбега на результат.<br>Бег 3000 м на результат.  |
|                               | 2         | Разучивание техники прыжка в высоту с разбега.<br>Учить технику прыжка в высоту способом «перекидной».        |
|                               | 1         | Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» на результат.   |
| <b>Самостоятельная работа</b> | <b>15</b> |   |
| <b>2.Гимнастика</b>           | 1         | Правила техники безопасности на занятиях гимнастики.  |
|                               | 2         | Тесты оценки физической подготовки студентов.<br>Тесты оценки физической подготовки студентов.                |
|                               | 2         | Совершенствование строевых упражнений на месте.<br>Продолжать учить строевые упражнения в движении.           |
|                               | 2         | Выполнение строевых упр. На оценку.<br>Совершенствование висов и упоров.                                      |
|                               | 2         | Совершенствование техники выполнения опорного прыжка «ноги врозь».<br>Разучивание всех фаз опорного прыжка.   |
|                               | 2         | Выполнение опорного прыжка «ноги врозь» на результат.<br>Совершенствование техники выполнения опорного прыжка |



- |  |   |                  |
|--|---|------------------|
|  |   |                  |
|  |   |                  |
|  |   |                  |
|  |   |                  |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Отработка поворотов на месте, движении, перестроение из колонны по одному по два, из одной шеренги в две.</li> <li>- Отработка техники элементов акробатики: кувырок вперед, назад, перекаты, стойки на плечах, голове, руках.</li> <li>- Отработка упражнений на гимнастических матах: растяжка, кувырки, стойки.</li> <li>- Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций.</li> <li>- Освоение упражнений на брусках, перекладине.</li> <li>- Освоение упражнений на гимнастической стенке.</li> </ul> | <p><b>15</b></p> |
|  |   |                  |
|  |   |                  |

|                               |           |   |  |   |           |
|-------------------------------|-----------|---|--|---|-----------|
|                               |           | «согнув ноги».  |  |   |           |
|                               | 2         | Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Разучивание отдельных элементов акробатики.                             |  |   |           |
|                               | 2         | Составление и разучивание собственной комбинации. Выполнение комбинации на результат.   |  |   |           |
| <b>Самостоятельная работа</b> | <b>15</b> |   |  |   |           |
| <b>3.Лыжная подготовка</b>    | 2         | Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Совершенствование техники выполнения одновременно-двухшажного хода. |  | <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> <li>Отработка техники подъемов «полуелочкой» и «елочкой».</li> <li>- Отработка навыков лыжных ходов распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.</li> <li>-Отработка торможения и поворотов на спуске «плугом» и «переступанием». Отработка элементов тактики лыжных гонок.</li> </ul> | <b>12</b> |
|                               | 2         | Прохождение дистанции 1000м. Совершенствование техники выполнения попеременно-двухшажного хода.                                 |  |   |           |
|                               | 2         | Выполнение техники подъемов «полуелочкой». Выполнение техники подъемов «елочкой».   |  |   |           |
|                               | 2         | Разучивание техники конькового хода. Прохождения препятствий и подъемов на лыжах.   |  |   |           |
|                               | 2         | Овладение техникой поворота «плугом» и «переступанием». Техника выполнения торможения и поворота на спуске.                     |  |   |           |
|                               | 2         | Ознакомление с судейством   |  |   |           |

|                                    |           |  |  |   |           |
|------------------------------------|-----------|--|--|---|-----------|
|                                    |           | лыжных гонок, организация соревнований по лыжам.<br>Техника выполнения ходов на результат. |  |   |           |
| <b>Самостоятельная работа</b>      | <b>15</b> |  |  |   |           |
| <b>4.Спортивные игры. Волейбол</b> | <b>1</b>  | Правила техники безопасности на занятиях спортивных игр.                                   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу.</li> <li>- Совершенствование техники подачи мяча: прямая верхняя, прямая нижняя, на точность.</li> <li>- Совершенствование техники нападающего удара: без противодействия блокирующего, против одиночного блока.</li> <li>- Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол.</li> <li>- Совершенствование техники блокирования: на подставке, в прыжке с площадки.</li> <li>- Совершенствование техники блокирования нападающих ударов из двух зон, приема мяча от нападающего удара двумя руками, одной рукой.</li> <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> | <b>20</b> |
|                                    | <b>2</b>  | Правила игры в волейбол (теория). Прием и передача двумя руками снизу.                     |  |   |           |
|                                    | <b>2</b>  | Прием и передача двумя руками сверху.<br>Прием и передача двумя руками на результат.       |  |   |           |
|                                    | <b>2</b>  | Прием мяча одной рукой в падении.<br>Совершенствование техники подач мяча.                 |  |   |           |
|                                    | <b>2</b>  | Техника нападающего удара.<br>Техника нападающего удара по диагонали.                      |  |   |           |
|                                    | <b>2</b>  | Подачи мяча на результат.<br>Техника защитных действий.                                    |  |   |           |
|                                    | <b>2</b>  | Правила судейства, жестикуляция судей (теория).<br>Блокирование.                           |  |   |           |
|                                    | <b>2</b>  | Блокирование ( двойное, тройное, одиночное ).<br>Страховка при блокировании.               |  |   |           |
|                                    | <b>2</b>  | Тактические действия в нападении.<br>Тактические действия в защите.                        |  |   |           |
|                                    | <b>2</b>  | Зачет по теории.<br>Совершенствование тактики игры.  |  |   |           |
|                                    | <b>1</b>  | Игра по упрощенным правилам.   |  |   |           |

|                                     |           |   |  |  |           |
|-------------------------------------|-----------|---|--|--|-----------|
|                                     |           | Игра по правилам.   |  |  |           |
| <b>Самостоятельная работа</b>       | <b>15</b> |   |  |  |           |
| <b>5.Спортивные игры. Футбол</b>    | <b>2</b>  | Правила техники безопасности на занятиях спортивных игр.                          |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещения с мячом и без мяча.</li> <li>- Совершенствование техники остановки мяча ногой, грудью, обработки мяча и передачи на месте и в движении.</li> <li>- Совершенствование техники удара с разворота, дриблинга, обводки.</li> <li>- Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.</li> <li>- Совершенствование удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, удар с носка, удар по встречному мячу головой, в прыжке, без прыжка.</li> <li>- Совершенствование техники ударов по воротам: штрафные удары, удары в движении.</li> <li>- Совершенствование техники ухода с мячом в сторону от соперника, ложной остановкой.</li> <li>- Совершенствование техники ложного замаха на удар, резкого торможения с переменной направлением.</li> <li>- Совершенствование тактических действий: прессинг, встречный отбор, искусственное создание положения «вне игры», Комбинированные действия.</li> </ul> | <b>15</b> |
|                                     | <b>1</b>  | Правила игры в футбол (теория). Техника передвижений без мяча.                    |  |  |           |
|                                     | <b>2</b>  | Техника выполнения приема мяча. Передача мяча внутренней стороной стопы.          |  |  |           |
|                                     | <b>2</b>  | Передача мяча внешней стороной стопы. Техника передачи мяча на длинные дистанции. |  |  |           |
|                                     | <b>2</b>  | Передачи мяча на результат. Правила судейства, жестикация судей (теория).         |  |  |           |
|                                     | <b>2</b>  | Техника выполнения удара по мячу ногой. Техника выполнения удара по мячу головой. |  |  |           |
|                                     | <b>2</b>  | Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.                          |  |  |           |
|                                     | <b>2</b>  | Удары по мячу на результат. Игра по всем правилам.                                |  |  |           |
| <b>Самостоятельная работа</b>       | <b>15</b> |   |  |  |           |
| <b>6.Спортивные игры. Баскетбол</b> | <b>1</b>  | Правила техники безопасности на занятиях спортивных игр.                          |  |  | <b>9</b>  |

|                                   |           |   |  |  |  |
|-----------------------------------|-----------|---|--|--|--|
|                                   | 2         | Правила игры в баскетбол (теория).<br>Техника передвижений без мяча.  |  |  |  |
|                                   | 2         | Ведение баскетбольных мячей,<br>меняя направление и скорость<br>движения.<br>Броски мяча в корзину на точность. |  |  |  |
|                                   | 2         | Ведение мяча с ускорением.<br>Ведение мяча с остановкой по<br>сигналу.  |  |  |  |
|                                   | 2         | Ведение и передача мяча от груди.<br>Ведение и бросок мяча в кольцо<br>после двух шагов, штрафные<br>броски.    |  |  |  |
| <b>Самостоятельная<br/>работа</b> | <b>15</b> |   |  |  |  |

### **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., 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.
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 Г осударственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Г осударственной 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<br>(освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения  |
|--|---|
| <p><b>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>2. основы здорового образа жизни.</li> </ol>   | <p>Формы контроля обучения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. практические задания по работе с информацией</li> <li>2. домашние задания проблемного характера</li> <li>3. 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>1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>2. 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>7. накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>8. традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>9. тестирование в контрольных точках.</li> </ol> <p><b>Лёгкая атлетика.</b><br/>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;<br/>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b><br/>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)<br/>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм<br/>Оценка выполнения студентом функций судьи.<br/>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b><br/>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b><br/>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Кроссовая подготовка</b><br/>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 виси.

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

Методика выполнения : в виси 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 висе.

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, вперёд-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 1 мин. 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.