

Департамент образования и науки Курганской области Государственное  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Шумихинский аграрно-строительные колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУДБ 06. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Программа подготовки специалистов среднего звена для специальности

**23.02.07 « Техническое обслуживание и ремонт двигателей,  
систем и агрегатов автомобилей ».**

г.Шумиха 2020г.

**Утверждаю**

\_\_\_\_\_ (Т.А. Букреева)

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2020 года.

**Одобрено**  
предметно - цикловой комиссией  
преподавателей общеобразовательных дисциплин.

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2020 года.

Председатель предметно-цикловой комиссии

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

**Составитель:**

Бульцин Игорь Петрович.  
Руководитель физического воспитания.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЯ</b>	<b>9</b>
<b>3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>10</b>
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>15</b>
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ</b>	<b>17</b>

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основе закона Российской Федерации « об образовании» от 29 декабря 2012 года, приказа министерства образования РФ от 5.03.2004 года. №1089 (ред. От 31.01.2012г.) « об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования, примерной программы среднего (полного) общего образования, учебного плана ШАСК.

### **Цели**

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- формирования устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельностью.
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### **Личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных,

регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

#### **Метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умения ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

#### **Предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовности к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь:**

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения.

**Знать:**

- О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.

Основы здорового образа жизни. Зоны риска физического здоровья.

Средства профилактики перенапряжения.

**Основные компетенции:**

- Понять сущность социальную значимость, будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- Организовать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
- анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
- Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
- Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

Уровень программы базовый. Реализация программы предусмотрена в течении одного года. Рабочая программа рассчитана на **117** учебных часов. В качестве промежуточной аттестации предусмотрен дифференцированный зачет.

## СОДЕРЖЕНИЕ

### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культуры.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охрана здоровья.*

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес - программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированы здорово сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных зарядов); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта*



## 2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура

#### 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>117</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
теоретические занятия	<b>5</b>
практические занятия	<b>110</b>
оценка уровня физической подготовленности	
Промежуточная аттестация	<b>2</b>
Промежуточная аттестация в форме : 2 семестр - Дифференцированный зачет	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		<b>16 (30)</b>	
<b>Тема 1.1 Вводное занятие.</b>	<p style="text-align: center;"><b>Теоретическое занятие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника безопасности на уроках физической культуры.</li> <li>- Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.</li> <li>- Правила проведения соревнований.</li> <li>- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</li> </ul>	<b>1</b>	
<b>Тема 1.2 Бег на короткие, средние и длинные дистанции</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>1</b>	
	1 Техника низкого старта, стартовый разбег.		
	2 Техника бега по дистанции. Финиширование.	<b>2</b>	
	3 Бег 100м.	<b>2</b>	
	5 Зачет в беге на 100м. Высокий старт, бег по виражу.	<b>2</b>	
	6 Бег 400м.	<b>2</b>	
	7 Бег 800м.	<b>2</b>	
	8 Бег на длинные дистанции, девушки 2000м, юноши 3000м.	<b>2</b>	
9 Зачет в беге на длинные дистанции, девушки 2000м, юноши 3000м.	<b>2</b>		
<b>Раздел 2 Гимнастика с элементами акробатики.</b>		<b>28</b>	

<p><b>Тема 2.1</b> <b>Вводное занятие.</b></p>	<p><b>Теоретическое занятие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Техника безопасности при занятиях гимнастикой.</li> <li>-Правила проведения соревнований.</li> <li>- Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</li> <li>- Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</li> </ul>	<b>1</b>	
<p><b>Тема 2.2</b> <b>Гимнастические упражнения и элементы на снарядах и в акробатике.</b></p>	<p><b>Практические занятия:</b> <b>(Девушки)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Вис стоя, вис лежа.</li> <li>2 Вис углом. Вис согнувшись.</li> <li>3 Вис на согнутых руках. Упор.</li> <li>4 Упор сзади. Соскок отмахом.</li> <li>5 Из вися на согнутых ногах (завесам) в упор присев. Опорный прыжок прогнувшись.</li> <li>6 Опорный прыжок ноги врозь. Опорный прыжок боком через коня.</li> <li>7 Кувырок вперед. Кувырок назад.</li> <li>8 Серия кувырков вперед. Серия кувырков назад.</li> <li>9 Кувырок назад в полу шпагат. Наклон назад в мост.</li> <li>10 Мост поворот кругом в упор стоя на одном колене. Равновесие на одной.</li> <li>11 Стойка на лопатках. Переворот в сторону.</li> <li>12 Комплекс специально развивающих упражнений на гибкость.</li> <li>13 Комплекс специально развивающих упражнений на координацию движений и равновесие</li> <li>14 Зачет в подъеме корпуса из положения лежа.</li> </ol> <p>Комплекс специально развивающих упражнений на силу.</p>	<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2</b></p>	
<p><b>Тема 2.2</b> <b>Гимнастические упражнения и элементы на снарядах и в акробатике.</b></p>	<p><b>Практические занятия:</b> <b>(Юноши)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Подъем переворотам.</li> <li>2 Подъем переворотам. Повороты в вися из размахивания.</li> <li>3 Перемах в упоре вперед и назад. Поворот кругом из упора ноги врозь с перемахом в упор.</li> <li>4 Подъем в упор ноги врозь «завесом». Подъем в упор ноги врозь.</li> <li>5 Обороты вперед. Обороты назад.</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2</b></p>	

	6 Подъем в упор разгибом.	2	
	7 Соскок отмахом. Соскок махом вперед и назад. Соскок прогибом.	2	
	8 Зачет в подтягиваниях на перекладине. Опорный прыжок ноги врозь.	2	
	9 Опорный прыжок, согнув ноги. Кувырок вперед. Серия кувырков.	2	
	10 Кувырок назад. Серия кувырков.	2	
	11 Длинный кувырок. Стойка на лопатках.	2	
	12 Стойка на голове и руках.	2	
	13 Стойка на руках.	2	
	14 Переворот в сторону. Рандат.	2	
<b>Раздел 3 Волейбол.</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 3.1 Вводное занятие.</b>	<b>Теоретическое занятие:</b> - Техника безопасности при занятиях волейболом. - Правила проведения соревнований - Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>1</b>	
<b>Тема 3.2 Техническая подготовка.</b>	<b>Практические занятия:</b> 1 Стойка волейболиста. Перемещения в игре различными способами с имитацией защиты и нападения. 2 Верхняя и нижняя передача мяча. 3 Верхняя и нижняя подача. 4 Зачет в подачах мяча. Нападающий удар. 5 Нападающий удар. 6 Блокирование. 7 Зачет в нападающем ударе. Верхний и нижний прием мяча. 8 Верхний и нижний прием мяча.	<b>1</b> <b>2</b> <b>2</b> <b>2</b> <b>2</b> <b>2</b> <b>2</b> <b>2</b>	
<b>Тема 3.3 Тактическая подготовка.</b>	9 Тактика и стратегия нападения «первым темпом». Тактика и стратегия нападения «эшелон» 10 Тактика и стратегия защиты углом вперед. Тактика и стратегия защиты углом назад. 11 Совершенствование игры. Контрольная игра.	<b>2</b> <b>2</b> <b>2</b>	
<b>Раздел 4</b>		<b>15</b>	

<b>Лыжный спорт.</b>			
<b>Тема 4.1 Вводное занятие.</b>	<b>Теоретическое занятие:</b> - Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. - Правила проведения соревнований. - Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	<b>1</b>	
	<b>2 семестр</b>		
<b>Тема 4.2 Способы передвижения на лыжах.</b>	<b>Практические занятия:</b>		
	1 Попеременный двухшажный ход.	<b>2</b>	
	3 Одновременный безшажный ход.	<b>2</b>	
	4 Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход.	<b>2</b>	
	5 Коньковый ход.	<b>2</b>	
	6 Переход с хода на ход.	<b>2</b>	
	7 Подъемы и спуски.	<b>2</b>	
	8 Зачет в беге на лыжах. Девушки 3000м. Юноши 5000м.	<b>2</b>	
<b>Раздел 5 Баскетбол.</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 5.1 Вводное занятие.</b>	<b>Теоретическое занятие:</b> - Техника безопасности при занятиях баскетболом. - Правила проведения соревнований, и технические характеристики. - Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<b>1</b>	
<b>Тема 5.2 Техническая подготовка.</b>	<b>Практические занятия:</b>		
	1 Ведение мяча	<b>1</b>	
	2 Передачи мяча.	<b>2</b>	
	3 Ловля мяча. Броски мяча с места.	<b>2</b>	
	4 Броски мяча с места. Зачетный норматив в бросках мяча с места	<b>2</b>	
	5 Броски мяча в движении.	<b>2</b>	
	6 Зачетный норматив в бросках мяча в движении. Выбивание и накрывание.	<b>2</b>	
<b>Тема 5.3 Тактическая подготовка.</b>	7 Тактика и стратегия с применением «заслона». Тактика и стратегия с применением «малой и большой восьмерки».	<b>2</b>	
	8 Тактика и стратегия с применением «прессинга».	<b>2</b>	

	Тактика и стратегия «проход вдвоем к щиту».		
	9 Совершенствование игры.	2	
	10 Контрольная игра.	2	
<b>Раздел 6 Легкая атлетика.</b>		<b>14 (30)</b>	
<b>Тема 6.1 Прыжки.</b>	<b>Практические занятия:</b>		
	1 Прыжок в высоту способом перешагивания.	2	
	2 Прыжок в длину, способом согнув ноги.	2	
	3 Зачетный норматив, в прыжках способом согнув ноги.	2	
<b>Тема 6.2 Метание и толкание.</b>	4 Метание гранаты.	2	
	5 Толкание ядра.	2	
<b>Тема 6.3 Бег на средние дистанции.</b>	6 Бег девушки 500м, юноши 1000м.	2	
<b>Тема 6.4 Эстафетный бег.</b>	7 Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100.	2	
<b>Раздел 7 Промежуточная аттестация.</b>		2	
<b>Тема 7.1 Зачетные нормативы.</b>	<b>Практические занятия:</b>	2	
	1 Зачетные нормативы в прыжках в длину с места.		
	2 Зачетные нормативы в подъеме туловища из положения, лежа за 30 секунд.		
	3 Зачетные нормативы в подтягиваниях, девушки на низкой перекладине, юноши на высокой перекладине.		
<b>Всего:</b>		117	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура**

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

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, спортивной площадки, тренажерный зал.

#### **Оборудование и инвентарь спортивного зала, спортивной площадки, тренажерного зала:**

Баскетбольные кольца, баскетбольные сетки, волейбольная сетка, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, шведские стенки, параллельные брусья, гимнастические маты, перекладина, подкидной мостик, гимнастический «козел», гимнастический «конь», скакалки, теннисные мячи, прыжковая яма, беговая дорожка, набивные мячи, гимнастические скамьи, спортивные тренажеры, гири, штанги, диски, помосты, лыжи лыжные палки и ботинки.

#### **3. 2 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ**

##### **Основная литература:**

1. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития/ В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2011.
2. Лях, В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных школ. / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011. – 155 с.
3. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Б.И. Мишин. – М.: - АСТ, 2012.
4. Настольная книга учителя физической культуры/ П.Г.Погадаев, В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова, Ф.Л.Кофман. - М.: Физкультура и спорт, 2009. – 184 с.
5. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие. – М.,2013.
6. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. – Ростов н/Д, 2010.
7. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: научно методическое пособие. – М., 2010.

##### **Дополнительная литература:**

1. Волков, В.К.Физическая культура. Теоретический материал: учебное пособие/ В.К.Волкова. – СПб: «Нестор», 2009. – 63 с.

2. Полневский, С.А. Физкультура и профессия/ С.А.Полневский, И.Д.Старцев. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных заведений. 2-е издание/ Н.В.Решетников. - М.: Академия, 2010.



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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, и тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных и групповых заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>студент должен</p> <p><b>Знать:</b></p> <p>- О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Основы здорового образа жизни. Зоны риска физического здоровья. Средства профилактики перенапряжения.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения.</p>	<p><b>Текущий контроль</b> Практические занятия Выполнение индивидуальных заданий Выполнение контрольных нормативов</p> <p><b>Промежуточный контроль</b> Практические занятия Выполнение контрольных нормативов</p> <p><b>Промежуточный контроль</b> Дифференцированный зачет</p>

#### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ 1 год обучения

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 100 м (сек)	16,4	16,8	17,00
2. Бег 2000 м (мин, с)	10,20	11,50	12,20
3. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (м, см)	3,30	3,20	3,00
4. Подъем туловища из положения лежа	50	45	40

5.Подача мяча любым способом (5попыток)	3	2	1
6.Передача мяча в прыжке через сетку из зон 2 или 4 с передачи из зоны 3 в пределы площадки (5попыток)	4	3	2
7.Штрафной бросок (5 попыток)	3	2	1
8.Бросок из под щита после ведения (10 попыток)	4	3	2
9.Прыжок в длину с места.	1.80	1.60	1.50
10.Подъем туловища из положения, лежа за 30 сек.	21	19	16
11.Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине.	14	10	6
12.Бег на лыжах 3000м.	20	21	Без времени

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

1год обучения

Тесты «контрольные нормативы»	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 100 м (сек)	14,5	14,9	15,5
2.Бег 3000 м (мин, с)	16,00	17,00	17,30
3.Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (м,см)	4,40	4,20	3,60
4.Подтягивания на высокой перекладине (кол раз)	10	8	6

5.Подача мяча любым способом (5 попыток)	4	3	2
6.Наподдающий удар (5попыток)	3	2	1
7.Штрафной бросок (5 попыток)	3	2	1
8.Бросок из под щита после ведения (10 попыток)	4	3	2
9.Прыжок в длину с места.	2.20	1.90	1.80
10.Подъем туловища из положения, лежа за 30 сек.	25	20	16
11.Бег на лыжах 5000м.	27 мин	28 мин	Без времени

**Контрольно измерительный материал  
Теоретический тест**

**Критерии оценки задания**

90-100% оценка отлично

70-89% оценка хорошо

50-69% оценка удовлетворительно

Менее 50% оценка неудовлетворительно

1. Сколько фаз в беге на 100м:

А- 1

Б- 3

В- 4

Г- 2

2. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится:

А- бег 3000м

Б- бег 100м

В- марафонский бег.

Г- бег 800м

3. В беге на длинные дистанции по правилам соревнований принимается:

А- низкий старт

Б- высокий старт

В- по желанию участника

4. Один из способов прыжка в длину с разбега называется:

А- перекастом

Б- перешагиванием

В- согнув ноги

5. На какой части стопы выполняется бег по дистанции:

А- внешней

Б- внутренней

В- на носках

Г- не имеет значения

6. К специально беговым упражнениям относятся:

А- бег с высоким подниманием бедра

Б- бег с захлестыванием голени

В- семенящий шаг

Г- наклоны вперед

7. Имеют ли право участники соревнований в беге на 100м, менять дорожку во время забега:

А- да

Б- нет

В- да после преодоления 60м

8. Передача эстафетной палочки производится:

А- до обозначенного коридора

Б- внутри коридора

В- за обозначенным коридором.

9. Стартовый разбег выполняется:

А- на носках

Б- на всей стопе

В- на пятках

10. Какие виды входят в программу соревнований по легкой атлетике:

А- толкание ядра

Б- метания диска

В- метания копья

Г- метания молота

11. Расстояние по фронту между занимающимися, называется:

А- фланг

Б- шеренга

В-интервал

Г- строй

12. Изменение строя или размещения занимающихся называется:

А- перестроение

Б- размыкание

В- смыкание

Г- колонна

13. Положение учащихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в упоре:

А- присед

Б- сед

В- упор лежа

Г- упор присев

14. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову:

А- переворот

Б- кувырок

В- перекат

Г- оборот

15. Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами:

А- кувырок

Б- шпагат

В- мост

Г- пирамида

16. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове:

А- треугольник

Б- равносторонний треугольник

В- равнобедренный треугольник

Г- прямоугольный треугольник

17. Способ, с помощью которого занимающиеся держатся за снаряд, в гимнастике называется:

А- захват

Б- хват

В- удержание

Г- обхват

18. Акробатические упражнения:

А- упражнения в балансировании, акробатические прыжки

Б- поточные и следовые комбинации движений танцевального характера

В- лазанья.

Г- упражнения с предметами, на гимнастических снарядах

19. Что такое ОРУ

А- основные развивающие упражнения

Б- обще развивающие упражнения

В- общее развитие учащихся

20. перечислите виды программ в мужской и женской дисциплине спортивной гимнастике:

---

21. При озвучивании ОРУ в первую очередь проговаривается:

А- последовательность выполнения упражнения

Б- исходное положение

В- число повторений

22. Высота до баскетбольной корзины:

А- 305см

Б- 300см

В- 307см

23. Сколько времени дается на ввод мяча в игру в баскетболе:

А- 3сек

Б- 8 сек

В- 5 сек

24. Сколько игроков одной команды могут находиться на площадке в баскетболе:

А- 4

Б- 5

В- 6

25. Перечислите виды передач мяча в баскетболе:

---

26. Поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:

А- опорная нога не была оторвана от пола

Б- опорная нога была оторвана от пола

В- не имеет значения

27. Классическим ходом на лыжах называют:

А- одновременный одношажный

Б- одновременный двухшажный

В- попеременный двухшажный

Г- одновременный бежшажный

28. При подборе лыж носок поставленный вертикально лыжи должны находиться на уровне:

А- головы

Б- локтя поднятой руки

В- ладони поднятой руки

Г- кончиков пальцев поднятой руки

29. При подборе лыжных палок их высота должна быть такой, чтобы их верхняя часть была:

А- чуть выше подмышек

Б- чуть выше плеч

В- на уровне плеч

30. Чем отличается одновременный бесшажный ход от попеременного двухшажного хода:

А- работой рук и ног

Б- работой только рук

В- работой только ног

31. Самый скоростной лыжный ход считается:

А- классический

Б- коньковый

В - одновременный двухшажный

32. Перечислите виды подъемов на лыжах:

---

33. Размер волейбольной площадки:

А- 18м на 8м

Б- 18м на 9м

В- 20м на 10м

34. Сколько игроков от одной команды должно находиться на площадке:

А- 5

Б- 7

В- 6

35. На сколько зон делится волейбольная площадка:

А- 3

Б- 8

В- 6

36. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи:

А- 8сек

Б- 10сек

В- 5сек

Г- 6сек

37. Защитой от нападающего удара в волейболе называют:

А-накрытие

Б- блокирование

В- заслон

38. Удар по мячу при подачи выполняется:

А- ладонью

Б- кулаком

В- предплечьем

39. Выберите существующие тактики защиты в волейболе:

А- углом назад

Б- углом в право

В- углом в перед

Г- углом в лево

40. До скольких очков ведется партия в волейболе:

А-15

Б- 20

В-25

41. Блокирование в волейболе бывает:

А- одиночное

Б- двойное

В- тройное

Г- все перечисленные

**Ответы:**

1-в, 2-б, 3-б,4-в, 5-а, 6-абв,7-б, 8-б, 9-а, 10-абвг, 11-в, 12-а,13-г,14-б, 15-в, 16-б, 17-б, 18-а, 19-б, 20-мужчины: перекладина, параллельные брусья, кольца, конь махи, опорный прыжок, вольные упражнения. Женщины: брусья разной высоты, бревно, опорный прыжок, вольные упражнения. 21-б, 22-а, 23-а, 24-б, 25-: двумя из за головы, двумя от груди, двумя с низу, одной от плеча. 26-а, 27-в, 28-в, 29-а, 30-а, 31-б,32-: полу елочка, елочка, лесенка. 33-б, 34-в, 35-в, 36-а, 37-б, 38-а, 39-а в, 40-в,41-г.