Приложение 6

к ООП СПО по профессии:

**15.05.01. Сварщик ручной и частично механической сварки (наплавки)**

Департамент образования и науки Тюменской области

ГАПОУ То «Тобольский многопрофильный техникум»

**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.6 Физическая культура**

2020

Рабочая программа учебного предмета разработана основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС от 29.01.2016г № 50) по профессии среднего профессионального образования 15.05.01 Сварщик (ручной и частично механической сварки (наплавки).

**Разработчик:**

Ахмадеев.К.Н, преподаватель ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум».

.

**Рассмотрено** на заседании цикловой комиссии педагогических работников гуманитарных, социально-экономических, математических и естественно-научных дисциплин.

Протокол от 26 июня 2020 г. № 10.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Коломоец Ю.Г./

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА |  |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА |  |
| условия реализации учебноГО ПРЕДМЕТА |  |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебноГО ПРЕДМЕТА |  |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.6 Физическая культура**

* 1. **Область применения рабочей программы**

Рабочая программа ОУП.6 Физическая культура является частью является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (далее - ППКРС) в соответствии с ФГОС СПО 15.05.01 по профессии Сварщик (ручной и частично механической сварки (наплавки).

* 1. Место предмета в структуре основной образовательной программы:

Общеобразовательный предмет ОУП.06 Физическая культура входит в общеобразовательный учебный цикл.

* 1. Цели и задачи учебного предмета– требования к результатам освоения:
     + формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережному от- ношении к своему здоровью;
     + целостное развитие физических и психических качеств;
     + творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.
     + приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
     + овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Достижение поставленных целей предусматривает решение следующих **основных задач**:

* + - формирование российской гражданской идентичности обучающихся;
    - сохранение и развитие культурного разнообразия и языкового наследия многонационального народа Российской Федерации, реализация права на изучение родного языка, овладение духовными ценностями и культурой многонационального народа России;
    - обеспечение равных возможностей получения качественного среднего общего образования;
    - обеспечение достижения обучающимися образовательных результатов в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее – ФГОССОО);
    - обеспечение реализации бесплатного образования на уровне среднего общего образования в объеме основной образовательной программы, предусматривающей изучение обязательных учебных предметов, входящих в учебный план (учебных предметов по выбору из обязательных предметных областей, дополнительных учебных предметов, курсов по выбору и общих для включения во все учебные планы учебных предметов, в том числе на углубленном уровне), а также внеурочную деятельность;
    - установление требований к воспитанию и социализации обучающихся, их самоидентификации посредством личностно и общественно значимой деятельности, социального и гражданского становления, осознанного выбора профессии, понимание значения профессиональной деятельности для человека и общества, в том числе через реализацию образовательных программ, входящих в основную образовательную программу;
    - обеспечение преемственности основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего, профессионального образования;
    - развитие государственно-общественного управления в образовании;
    - формирование основ оценки результатов освоения обучающимися основной образовательной программы, деятельности педагогических работников, организаций, осуществляющих образовательную деятельность;
    - создание условий для развития и самореализации обучающихся, для формирования здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни обучающихся.

Освоение учебного предмета ОУП.6 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Выпускник на базовом уровне **научится**:

* + - определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
    - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
    - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
    - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
    - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
    - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
    - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
    - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
    - практически использовать приемы само массажа и релаксации;
    - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
    - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
    - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
    - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).

Выпускник на базовом уровне **получит возможность научиться**:

* + - самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
    - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
    - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических

качеств по результатам мониторинга;

* + - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
    - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);
    - осуществлять судейство в избранном виде спорта;
    - составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

**1 курс**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **135** часов,

* обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **90** часов;

**2 курс**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **122** часов,

* обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **81**час;

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.6 Физическая культура**

**2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** | |
| **1 курс** | **2 курс** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 135 | 122 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 90 | 81 |
| в том числе: |  |  |
| практические занятия | 88 | 81 |
|  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 45 | 41 |
| **Форма аттестации** | 1-3 семестр – зачёт  4 семестр - дифференцированный зачёт | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.07 Физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы,**  **самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | | **4** |
|  |  | **1 курс** | **2 курс** |  |
| Введение | Теоретическая часть | **2** |  |  |
| Введение | Содержание учебного материала | 2 |  |  |
| Современное состояние физической культуры и спорта |  |
| 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 |  |
| Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность) |  |
| Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок) |  |
| **Раздел 1.** | **Легкая атлетика** | **18** | **15** |  |
| **Тема 1.1**  **Бег на короткие дистанции** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Беговые упражнения | 2 |
| Бег из различных исходных положений | 2 |
| Бег100м. | 3 |
| Эстафетный бег | 2 |
| Практическое занятие №1 Бег на короткие дистанции | 6 | 4 |  |
| **Тема 1.2**  **Бег на средние дистанции** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Бег с изменением направления движения | 2 |
| Бег с преодолением простейших препятствий | 2 |
| Длительный бег в равномерном темпе | 2 |
| Бег 500м, 1000м | 3 |
| Бег 3000 м | 3 |
| Передача и приём эстафетной палочки в беге | 2 |
| Старт и стартовый разгон бегуна | 2 |
| Эстафетный бег | 2 |
| Практическое занятие № 2 Кроссовый и эстафетный бег | 5 | 4 |  |
| **Тема 1.3**  **Толкания ядра** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Толкания ядра с места |  |  | 2 |
| Толкания ядра с поворота | 2 |
| Толкания ядра со скачка | 2 |
| Практическое занятие №3Толкания ядра | 4 | 4 |  |
| **Тема 1.4**  **Прыжок в высоту с разбега** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Выполнение разбега, толчка, полета, приземления | 2 |
| Прыжки в высоту способом ножницы | 2 |
| Совершенствование техники прыжка | 3 |
| Практическое занятие №4Прыжок в высоту с разбега | 2 | 2 |  |
| **Контрольный норматив** | Бег 100м, 500м.и 1000м, толкания ядра, эстафетный бег и прыжки в высоту | 1 | 1 |  |
| **Раздел 2.** | **Волейбол** | **20** | **18** |  |
| **Тема 2.1.**  **Стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Основная, устойчивая, бег, стойки передвижения, нижняя прямая подача, нижняя боковая, верхняя боковая. | 2 |
| Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, бедро, спину. | 2 |
| Прием мяча одной рукой в падении, прием двумя руками снизу в падении, передача вперед, передача назад. | 2 |
| Практическое занятие №5 Стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи | 4 | 4 |  |
| **Тема 2.2.**  **Техника игры в нападении** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Упражнения по технике для обучения стойкам и перемещениям | 2 |
| Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие) | 2 |
| Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперёд, назад, в стороны | 3 |
| Верхняя, нижняя, прямая подачи | 2 |
| Нападающий удар | 3 |
| Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести | 2 |
| Практическое занятие №6 Техника игры в нападении | 4 | 6 |  |
| **Тема 2.3.**  **Техника игры в защите** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа | 3 |
| Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны | 3 |
| Приём мяча после подачи | 2 |
| Блокирование | 2 |
| Подвижные игры | 2 |
| Командные тактические действия | 3 |
| Учебная игра |  |
| Практическое занятие №7 Техника игры в защите | 2 | 4 |  |
| **Тема 2.4.**  **Учебно-тренировочная игра** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Упражнения по технике и тактике | 3 |
| Командные тактические действия в нападении | 3 |
| Тактические действия в защите | 3 |
| Подвижные игры и эстафеты | 3 |
| Правила игры в волейбол, судейство | 2 |
| Учебно-тренировочная игра | 3 |
| Практическое занятие №8 Учебно-тренировочная игра | 8 | 2 |  |
| **Контрольный норматив** | Передачи и подачи мяча сверху и снизу. | 2 | 2 |  |
| **Раздел 3.** | **Баскетбол** | **20** | **20** |  |
| **Тема 3.1.**  **Техника перемещений** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Стойки, перемещения и остановки |  |
| Бег, повернувшись лицом и спиной вперёд, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки | 2 |
| Остановка в два шага, остановка прыжком | 2 |
| Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево | 2 |
| Повороты: вперёд, назад | 2 |
| Повороты на месте после ведения и передачи, перемещения в нападении с защитником (рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости), перемещения в защите | 2 |
| Практическое занятие №9 Техника перемещений | 2 | 2 |  |
| **Тема 3.2.**  **Ловли и передачи мяча** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении | 2 |
| Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы) | 2 |
| Ловля и передача мяча с отскоком от пола | 2 |
| Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой) | 2 |
| Ловля и передача мяча при встречном движении, ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя передача мяча (одной рукой) | 2 |
| Практическое занятие №10 Ловли и передачи мяча | 2 | 2 |  |
| **Тема 3.3.**  **Ведение мяча** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой) | 2 |
| Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения | 2 |
| Ведение мяча с изменением высоты отскока | 2 |
| Ведение мяча с последующей остановкой | 2 |
| Практическое занятие №11 Ведение мяча | 2 | 2 |  |
| **Тема 3.4.**  **Бросок мяча** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Бросок двумя руками от груди с места | 2 |
| Бросок мяча одной рукой от плеча с места | 2 |
| Бросок одной рукой сверху | 2 |
| Штрафной бросок | 3 |
| Бросок в прыжке с места, после ведения | 2 |
| Практическое занятие №12 Бросок мяча | 2 | 1 |  |
| **Тема 3.5**  **Техника нападения и техника защиты** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Техника нападения | 3 |
| Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом | 3 |
| Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва | 3 |
| Техники защиты | 3 |
| Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва | 3 |
| Групповые действия: взаимодействие двух игроков | 3 |
| Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты | 3 |
| Практическое занятие №14 Техника нападения и техника защиты | 4 | 3 |  |
| **Тема 3.6**  **Подвижные игры.**  **Учебно-тренировочные игры** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему» «Подвижная цель», «Мяч — водящему», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч», «10 передач» и эстафеты с элементами баскетбола | 3 |
| Учебные игры | 3 |
| Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников, игровых взаимодействий трёх нападающих против трёх защитников | 3 |
| Практическое занятие №15 Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры | 6 | 8 |  |
| **Контрольный норматив** | Броски мяча в корзину со штрафной линии, по точкам, трехочковые броски. | 2 | 2 |  |
| **Раздел 4.** | **Атлетическая гимнастика** | **6** | **8** |  |
| **Тема 4.1.**  **Развитие силовых качеств** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Упражнения с гантелями | 2 |
| Упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса) | 2 |
| Статические упражнения. | 2 |
| Практическое занятие№16 Развитие силовых качеств | 2 | 2 |  |
| **Тема 4.2.**  **Развитие силовой выносливости** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Жим штанги лёжа | 2 |
| Подъём гири 12кг. и 16кг. По длинному и короткому циклу | 2 |
| Практическое занятие№17 Развитие силовой выносливости | 2 | 2 |  |
| **Тема 4.3.**  **Комплексное развитие мышц** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Упражнения для брюшного пресса | 2 |
| сгибание ног на тренажёре | 2 |
| упражнения для мышц плечевого пояса | 2 |
| упражнения для мышц бёдер | 2 |
| становая тяга | 2 |
| упражнения на гибкость, растяжка | 2 |
| упражнения на беговой дорожке, на велоэргометре | 2 |
| жим в упоре на тренажёре | 2 |
| поднимание ног в угол на тренажере | 2 |
| Практическое занятие№18 Комплексное развитие мышц | 1 | 3 |  |
| **Контрольный норматив** | Подъём гири 12кг и 16кг. | 1 | 1 |  |
| **Раздел 5.** | **Гимнастика** | **14** | **10** |  |
| **Тема 5.1.**  **Гимнастические упражнения** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Упражнения в парах | 3 |
| Упражнения с гимнастическими палками | 3 |
| Упражнения с набивными мячами | 3 |
| Упражнения с гантелями | 3 |
| Упражнения у гимнастической стенки | 3 |
| Практическое занятие №24Гимнастические упражнения | 3 | 2 |  |
| **Тема 5.2.**  **Опорный прыжок** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Козел в ширину, прыжок ноги врозь | 3 |
| Конь в длину, ноги врозь | 3 |
| Козел в ширину, согнув ноги | 3 |
| Практическое занятие №25Опорный прыжок | 2 | 2 |  |
| **Тема 5.3.**  **Акробатика** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Кувырки вперед с мостика, кувырки вперед и назад, в группировке | 3 |
| Переворот в сторону, «боком» | 3 |
| Стойка на лопатках, на голове, и руках | 3 |
| Стойка на руках | 3 |
| Лазание по канату |  |  |  |
| Практическое занятие №26Акробатика | 4 | 2 |  |
| **Тема 5.4.**  **Упражнения для профилактики простудных заболеваний и коррекции зрения** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Упражнения на внимание, висы, упоры, стойки, передвижения | 3 |
| Строевые упражнения | 3 |
| Игры и эстафеты | 3 |
| Специальные упражнения | 3 |
| Комплекс упражнений вводный и производственной гимнастики | 3 |
| Практическое занятие №27Упражнения для профилактики простудных заболеваний и коррекции зрения | 2 | 2 |  |
| **Тема 5.5.**  **Бревно**  **Перекладина** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Выполнение элементов на высокой перекладине | 2 |
| Выполнение элементов на низкой перекладине | 2 |
| Соединение элементов в комбинации, их выполнение | 2 |
| Практическое занятие №28**Бревно , перекладина** | 1 |  |  |
| **Контрольные нормативы** | Кувырок вперед и назад, мост с основной стойки, стойка на лопатках | 2 | 2 |  |
| **Раздел 6** | **Лыжная подготовка** | **10** | **10** |  |
| **Тема 6.1.**  **Одновременные и попеременные хода** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Техника выполнения ходов: скользящий шаг, одновременный безшажный ход, | 2 |
| Одновременный одношажный ход | 2 |
| Одновременный двухшажный ход | 2 |
| Попеременный двухшажный ход | 2 |
| Попеременный 4-шажный ход | 2 |
| Коньковый ход | 3 |
| Практическое занятие №29Одновременные и попеременные хода | 2 | 3 |  |
| **Тема 6.2.**  **Спуски, подъемы, торможения, повороты** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Спуски в основной стойке, низкой, средней | 3 |
| Подъемы ступающим шагом, скользящим шагом, елочкой, полуелочкой | 3 |
| Повороты переступанием, из упора, махом | 3 |
| Торможения упором, плугом, боковым соскальзыванием | 3 |
| Практическое занятие №30Спуски, подъемы, торможения, повороты | 1 | 1 |  |
| **Тема 6.3.**  **Переходы с хода на ход** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Переход с одновременных ходов на попеременный | 2 |
| Переход с попеременных на одновременный | 3 |
| Практическое занятие №31Переходы с хода на ход | 1 | 1 |  |
| **Тема 6.4.**  **Коньковый ход** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Коньковый шаг на равнине | 3 |
| Коньковый ход на пологом склоне без палок и с палками | 2 |
| Прохождение дистанции коньковым ходом | 3 |
| Практическое занятие №32Коньковый ход | 2 | 2 |  |
| **Тема 6.5.**  **Основные элементы тактики лыжных гонок** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Распределение сил на дистанции | 2 |
| Лидирование и обгон, финиширование | 2 |
| Прохождение дистанции в 5-10 км | 3 |
| Практическая работа №33Основные элементы тактики лыжных гонок | 2 | 1 |  |
| **Контрольные нормативы** | Лыжные гонки на дистанцию- 3-5 км. | 2 | 2 |  |
| **Обязательная учебная нагрузка** | | **90** | **81** |  |

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА

* 1. **Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.**

Реализация рабочей программы предмета требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

* мячи баскетбольные, волейбольные;
* щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
* сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
* оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
* оборудование для занятий аэробикой (Степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики);
* гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
* гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
* 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.

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437146/p.2> - 1 экз

Дополнительные источники для преподавателей:

1. Физическая культура: учеб. для студ. учреждений сред. проф. учеб. образования / [Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев]. – 16-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 176 с.

Интернет ресурсы:

1. Атлетическая гимнастика <http://nashol.com/20100402317/atleticheskaya-gimnastika-bez-snaryadov-fothin-v-g-1991.html>;
2. Дыхательнаягимнастика. <http://nashol.com/2015051184622/dihatelnaya-gimnastika-i-ee-vidi-fizicheskaya-kultura-chubakova-d-2014.html>;
3. Общая физическая подготовка <http://nashol.com/2015042284225/obschaya-fizicheskaya-podgotovka-znat-i-umet-grishina-u-i-2014.html>;
4. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации http://minstm.gov.ru;
5. Официальный сайт Олимпийского комитета Россииwww.olympic.ru;
6. Педагогика физической культуры и спорта.<http://nashol.com/2015020782271/pedagogika-fizicheskoi-kulturi-i-sporta-kurs-lekcii-ucheb-posobie-yamaletdinova-g-a-2014.html>;
7. [500 техникмассажа- От простых до самых](http://nashol.com/2011061856605/500-tehnik-massaja-ot-prostih-do-samih-slojnih-peskareva-n-a.html)

[сложных...](http://nashol.com/2011061856605/500-tehnik-massaja-ot-prostih-do-samih-slojnih-peskareva-n-a.html)nashol.com/2011061856605…tehnik-massaja…prostih…n…;

1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы

<http://www.sport.mos.ru/>;

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики

[http://sport.minstm.gov.ru](http://sport.minstm.gov.ru/);

1. Сайт: Учебно-методические пособия Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП- 2009)http://goup32441.narod.ru;
   1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯПРЕДМЕТА

Контрольная оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные знания, умения)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**   * Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; * Основы здорового образа жизни; * Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) * Средства профилактики перенапряжения | * реферат; * презентация;   проект |
| В результате освоения предмета обучающийся должен **уметь**:   * Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; * Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональнойдеятельности * Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | **Методы оценки результатов:**  - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка.  **Спортивные игры**   * Оценка техники выполнения базовых элементовтехники спортивныхигр. * Оценка технико-тактических действий в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм. * Оценка выполнения обучающимся функцийсудьи. * Оценка самостоятельного проведенияобучающимся фрагмента занятия с решением задачи поразвитию   физических качеств средствами спортивных игр.  **Акробатика.**   * + Оценка техники выполнения комбинаций исвязок   + Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.   **Атлетическая гимнастика (юноши)**   * + Оценка количественных показателей при выполнении силовых упражнений на высокой перекладине, сгирей;   + Оценка техники выполнения комплексов с отягощениями   + Самостоятельное проведение фрагментазанятия.   **ОФП**  Оценка количественных показателей выполненных упражнений.   * Челночного бега 3х10м; * Метания набивного мяча 1кг; * Прыжка в длину сместа; * Прыжка со скакалкой за 1минуту; * Подтягивания(ю);Виса(д); * Подъёма туловища из положения лёжа (за 30сек); * Наклона вперёд из положения сидя(см);   **ППФП**  Выполнение комплексов упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств, комплексов производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно- двигательного аппарата, комплексов упражнений для профилактики и коррекции зрения, комплексов упражнений для профилактики и коррекции работы органов дыхания, приёмов самомассажа.  Для этого проводится тестирование (в процессе обязательных аудиторных и внеаудиторных занятий, зачётов и дифференцированных зачётов): |

Задания для входного контроля

* + 1. Прыжки со скакалкой;
    2. Челночный бег3х10м;
    3. Подтягивания на высокой перекладине (ю), в висе лёжа на низкой перекладине(д);

4. Бег на 2000м (д), 3000м(ю)

Задания для зачёта (1 семестр)

1. Подтягивания на высокой перекладине в висе(ю)
2. Подтягивания в висе лёжа на низкой перекладине(д)
3. Подъём туловища из положения лёжа за 1минуту
4. Прыжок в длину сместа

Задания для зачёта (2 семестр)

1. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье
2. Челночный бег 3х10м
3. Метание набивного мяча 1кг

Задания для зачёта (3 семестр)

1. Прыжки со скакалкой за 1мин
2. Прыжок в длину сместа
3. Подтягивания на высокой перекладине в висе(ю)
4. Подтягивания в висе лёжа на низкой перекладине(д)

Задания для дифференцированного зачёта (4 семестр)

1. Тестовые задания для проверки знаний по учебной дисциплине
2. Прыжки со скакалкой за 1мин
3. Челночный бег3х10м
4. Подтягивания на высокой перекладине (ю), в висе лёжа на низкой перекладине(д);

5. Бег на 2000м (д), 3000м(ю)

4.1 Контрольные тесты для проверки уровня физической подготовленности

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид испытания | Возраст | Нормативы | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| **Бег** на 60м (с) | 15 | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| **Бег** на 100м (с) | 16-17 | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 18-24 | 15,1 | 14,8 | 13,5 | 17,5 | 17,0 | 16,5 |
| **Бег** на 2000м | 15 | 9,55 | 9,30 | 9,00 | 12,10 | 11,40 | 11,00 |
| 16-17 | 9,20 | 8,50 | 7,50 | 11,50 | 11,20 | 9,50 |
| 18-24 | - | - | - | 11,35 | 11,15 | 10,30 |
| **Бег** на 3000м (ю) | 15 | Без учёта времени | | | - | - | - |
| 16-17 | 15,10 | 14,40 | 13,10 | - | - | - |
| 18-24 | 14,00 | 13,30 | 12,30 | - | - | - |
| **Прыжок** в длину с места (см) | 15 | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 16-17 | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 18-24 | 215 | 230 | 240 | 170 | 180 | 195 |
| **Прыжок** в длину с разбега | 15 | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| 16-17 | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| 18-24 | 380 | 390 | 430 | 270 | 290 | 320 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Метание** мяча весом 150г | 15 | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| **Метание** гранаты 500г(д),  700г(ю) | 16-17 | 27 | 32 | 38 | 13 | 17 | 21 |
| 18-24 | 33 | 35 | 37 | 14 | 17 | 21 |
| **Метание** набивного мяча 1 кг | 15 | 500 | 630 | 796 | 400 | 465 | 540 |
| 16-17 | 540 | 700 | 810 | 410 | 470 | 560 |
| 18-24 | 550 | 710 | 815 | 420 | 480 | 570 |
| **Подтягивание** из виса на высокой  перекладине (ю) | 15 | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| 16-17 | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
| 18-24 | 9 | 10 | 13 | - | - | - |
| **Подтягивание** из виса лёжа на  низкой перекладине (д) | 15 | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| 16-17 | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| 18-24 | - | - | - | 10 | 15 | 20 |
| **Сгибание и разгибание рук** в упоре  лёжа на полу | 15 | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 16-17 | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 18-24 | - | - | - | 10 | 12 | 14 |
| **Рывок гири** 16 кг (ю) | 16-17 | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
| 18-24 | 20 | 30 | 40 | - | - | - |
| **Наклон вперёд** из положения стоя с  прямыми ногами на гимнастической скамье | 16-17 | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
| 18-24 | 6 | 7 | 13 | 8 | 11 | 16 |
| **Наклон вперёд** из положения сидя на полу с прямыми ногами | 15 | 9 | 14-10 | 15 | 9 | 17-10 | 18 |
| 16-17 | 9 | 14-10 | 15 | 9 | 17-10 | 18 |
| 18-24 | 13 | 16-14 | 17 | 11 | 19-12 | 20 |
| **Поднимание туловища** из положения лёжа на спине за 1 минуту | 15 | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 16-17 | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 18-24 | - | - | - | 34 | 40 | 47 |
| **Челночный бег** 3х10м | 15 | 8,2 | 7,6-8,0 | 7,3 | 9,7 | 8,7-9,3 | 8,2 |
| 16-17 | 8,2 | 7,6-8,0 | 7,3 | 9,7 | 8,7-9,3 | 8,2 |
| 18-24 | 8,6 | 8,0-8,4 | 7,7 | 9,7 | 8,8-9,3 | 8,5 |
| **Прыжки** со скакалкой (за 1 мин) | 15 | 100 | 120 | 130 | 90 | 110 | 125 |
| 16-17 | 110 | 115 | 135 | 100 | 120 | 135 |
| 18-24 | 115 | 120 | 135 | 110 | 125 | 135 |
| **Приём мяча сверху**  (над собой) | 15 | 5 | 10 | 15 | 5 | 10 | 15 |
| 16-17 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| 18-24 | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| **Приём мяча снизу**  (над собой) | 15 | 5 | 10 | 15 | 5 | 10 | 15 |
| 16-17 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| 18-24 | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| **Нижняя** прямая подача | 15 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 16-17 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 18-24 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| **Верхняя** прямая подача | 15 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 16-17 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 18-24 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| **Бросок в кольцо** после ведения (5  попыток) | 15 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 |
| 16-17 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 |
| 18-24 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| **Штрафной бросок** в кольцо | 15 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 16-17 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 18-24 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| **Бег на лыжах** на 3км (мин., сек) | 15 | 18,45 | 17,45 | 16,30 | 22,30 | 21,30 | 19,30 |
| 16-17 | - | - | - | 19,15 | 18,45 | 17,30 |
| 18-24 | - | - | - | 20,20 | 19,30 | 18,00 |
| **Бег на лыжах** на 5км (мин., сек) | 15 | 28,00 | 27,15 | 26,00 | - | - | - |
| 16-17 | 25,40 | 25,00 | 23,40 | - | - | - |
| 18-24 | 26,30 | 25,30 | 23,30 | 37,00 | 35,00 | 31,00 |
| **Кросс** на 3км по пересечённой  местности (заменяет бег на лыжах) | 15 | Без учёта времени | | | | | |
| 16-17 | - | - | - | Без учёта времени | | |
| 18-24 | - | - | - | Без учёта времени | | |
| **Кросс** на 5км по пересечённой  местности (заменяет бег на лыжах) | 16-17 | Без учёта времени | | | - | - | - |