

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Иркутской области
«Усть-Кутский промышленный техникум»



УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора ГБПОУ ИО УКИПТ
В.Л.Кириенко
« 20 » 08 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки специалистов среднего звена

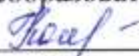
**23.02.01. ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРЕВОЗОК И УПРАВЛЕНИЕ
НА ТРАНСПОРТЕ (АВТОМОБИЛЬНОМ)**

2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы, Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 23.02.01. Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (базовая подготовка)

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Усть-Кутский промышленный техникум» (ГБПОУ ИО УКПТ)

Разработчики:
Н.Э.Наумова, преподаватель ГБПОУ ИО УКПТ
Л.Г.Власов, преподаватель ГБПОУ ИО УКПТ

Согласовано:
Председатель МК естественнонаучного
и общеобразовательного цикла
 Ю.А. Колесникова
Протокол № 1 от « 30 » 08 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.01. Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), входящей в состав укрупнённой группы специальностей 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО базовой подготовки.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной 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.

Техник должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

- ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 462 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 231 час;
самостоятельной работы обучающегося 231 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	462
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	231
в том числе:	
лабораторные работы - <i>не предусмотрено</i>	
практические занятия	227
контрольные работы - <i>не предусмотрено</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	231
в том числе:	
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 1. Научно- методические основы формирования физической культуры личности			47	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.		Содержание учебного материала		репродуктивный
	1	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	1	
	2	Социально-биологические основы физической культуры. Основа здорового образа и стиля жизни.	1	
	3-4	Практические занятия № 1, 2 Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики.	2	
	5-6	Практические занятия № 3, 4 Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2	
	7-8	Практические занятия № 5, 6 Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	2	
	9-10	Практические занятия № 7, 8 Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	2	
	11-12	Практические занятия № 9, 10 Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	

	13-14	Практические занятия № 11, 12 Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	
		Самостоятельная работа Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	33	
Раздел 2. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности			284	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка		Содержание учебного материала	24	
	15-16	Практические занятия № 13, 14 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	
	17-18	Практические занятия № 15, 16 Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.	2	
	19-20	Практические занятия № 17, 18 Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	2	
	21-22	Практические занятия № 19, 20 Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.	2	
	23-24	Практические занятия № 21, 22 Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств.	2	
	25-26	Практические занятия № 23, 24 Особенности физической и функциональной подготовленности.	2	
	27-28	Практические занятия № 25, 26 Особенности физической и функциональной подготовленности.	2	
	29-30	Практические занятия № 27, 28 Подвижные игры различной интенсивности.	2	
	31-32	Практические занятия № 29, 30 Подвижные игры различной интенсивности.	2	

	33-34	Практические занятия № 31, 32 Двигательные действия. Ходьба, бег.	2	
	35-36	Практические занятия № 33, 34 Двигательные действия. Прыжки с места, выпрыгивания.	2	
	37-38	Практические занятия № 35, 36 Двигательные действия. Отжимание, подтягивание.	2	
		Самостоятельная работа 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	33	
Тема 2.2. Лёгкая атлетика.		Содержание учебного материала	26	
	39-40	Практические занятия № 37, 38 Легкая атлетика	2	
	41-42	Практические занятия № 39, 40 Кросс. Бег на короткие дистанции (100м). Эстафетный бег.	2	
	43-44	Практические занятия № 41, 42 Кросс по пересеченной местности. ОРУ. СБУ. Подвижные игры.	2	
	45-46	Практические занятия № 43, 44 Бег на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Техника метания гранаты.	2	
	47-48	Практические занятия № 45, 46 Техника бега на короткие дистанции. Спец. беговые упражнения.	2	
	49-50	Практические занятия № 47, 48 Совершенствование техники эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки).	2	
	51-52	Практические занятия № 49, 50 Кросс по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Подвижные игры.	2	
	53-54	Практические занятия № 51, 52 Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты: ускорение 6x60 м. Подвижные игры	2	
	55-56	Практические занятия № 53, 54 Выполнение зачетного норматива в беге на 100м. Техника метания гранаты.	2	
	57-58	Практические занятия № 55, 56 Бег на средние дистанции. Развитие быстроты.	2	

	59-60	Практические занятия № 57, 58 Бег на длинные дистанции. Челночный бег 3x10 м,	2	
	61-62	Практические занятия № 59, 60 Бег на средние дистанции. Челночный бег 3x30 м.	2	
	63-64	Практические занятия № 61, 62 ОРУ. СБУ. Выполнение зачетного норматива в беге на 400 и 800 м.	2	
		Самостоятельная работа 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	33	
Тема 2.3. Спортивные игры.		Содержание учебного материала	56	
	65-66	Практические занятия № 63, 64 Правила игры. Совершенствование техники ведения, передачи, броска мяча.	2	
	67-68	Практические занятия 65, 66 Совершенствование техники ведения, передачи, броска мяча.	2	
	69-70	Практические занятия 67, 68 Ведение, передача, броски мяча в корзину.	2	
	71-72	Практические занятия 69, 70 Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.	2	
	73-74	Практические занятия 71, 72 Совершенствование техники ведения, передачи и бросков в корзину. Учебная игра.	2	
	75-76	Практические занятия 73, 74 Штрафные броски. Тактика игры в нападении. Двухсторонняя учебная игра в баскетбол.	2	
	77-78	Практические занятия 75, 76 Штрафные броски. Тактика игры в нападении. Двухсторонняя учебная игра в баскетбол.	2	
	79-80	Практические занятия 77, 78 Выполнение зачетных упражнений по баскетболу. Учебная игра.	2	

81-82	Практические занятия 79, 80 Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.	2	
83-84	Практические занятия 81, 82 Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.	2	
85-86	Практические занятия 83, 84 Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	2	
87-88	Практические занятия 85, 86 Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	2	
89-90	Практические занятия 87, 88 Верхняя передача мяча двумя руками сверху и снизу. Стойки и перемещения. Правила игры.	2	
91-92	Практические занятия 89, 90 Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в парах. Подача мяча.	2	
93-94	Практические занятия 91, 92 Подача мяча: нижняя прямая. Совершенствование верхней передачи мяча в игре через сетку.	2	
95-96	Практические занятия 93, 94 Подача мяча: нижняя прямая. Совершенствование верхней передачи мяча в игре через сетку.	2	
97-98	Практические занятия 95, 96 Совершенствование (обучение) верхней и нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.	2	
99-100	Практические занятия 97, 98 Совершенствование (обучение) верхней и нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.	2	
101-102	Практические занятия 99, 100 Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра. Тактика игры в защите.	2	
103-104	Практические занятия 101, 102 Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра. Тактика игры в защите.	2	
105-106	Практические занятия 103, 104 Выполнение зачетного упражнения: верхняя и нижняя передачи мяча.	2	

		Учебная игра.		
	107-108	Практические занятия 105, 106 Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Судейство соревнований.	2	
	109-110	Практические занятия 107, 108 Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Судейство соревнований.	2	
	111-112	Практические занятия 109, 110 Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование. Учебная игра.	2	
	113-114	Практические занятия 111, 112 Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование. Учебная игра.	2	
	115-116	Практические занятия 113, 114 Техника нападающего удара. Прием мяча с подачи двумя руками сверху и снизу.	2	
	117-118	Практические занятия 115, 116 Техника нападающего удара. Прием мяча с подачи двумя руками сверху и снизу.	2	
	119-120	Практические занятия 117, 118 Двухсторонняя учебная игра-совершенствование технических приёмов.	2	
		Самостоятельная работа 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	33	
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши)		Содержание учебного материала	46	
	121-122	Практические занятия 119, 120 Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.	2	
	123-124	Практические занятия 121, 122 Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.	2	
	125-126	Практические занятия 123, 124 Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.	2	
	127-128	Практические занятия 125, 126 Составление комплекса упражнений с отягощениями.	2	

129-130	Практические занятия 127, 128 Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.	2	
131-132	Практические занятия 129, 130 Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.	2	
133-134	Практические занятия 131, 132 Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.	2	
135-136	Практические занятия 133, 134 Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.	2	
137-138	Практические занятия 135, 136 Упражнения с собственным весом.	2	
139-140	Практические занятия 137, 138 Упражнения с собственным весом.	2	
141-142	Практические занятия 139, 140 Техника выполнения упражнений.	2	
143-144	Практические занятия 141, 142 Техника выполнения упражнений.	2	
145-146	Практические занятия 143, 144 Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.	2	
147-148	Практические занятия 145, 146 Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.	2	
149-150	Практические занятия 147, 148 Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой.	2	
151-152	Практические занятия 149, 150 Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.	2	
153-154	Практические занятия 151, 152 Круговая тренировка.	2	
155-156	Практические занятия 153, 154 Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний	2	

	157-158	Практические занятия 155, 156 Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний	2	
	159-160	Практические занятия 157, 158 Пауэрлифтинг - силовое троеборье. Правила соревнований.	2	
	161-162	Практические занятия 159, 160 Техника жимов. Развитие силовой выносливости. Жим лежа; Жим стоя; Жим сидя. Страховка.	2	
	163-164	Практические занятия 161, 162 Техника рывков и толчков с гирей 16,24 кг. Развитие силовой выносливости. Рывок. Толчок. Страховка.	2	
	165-166	Практические занятия 163, 164 Комплексы упражнений атлетической гимнастики. Выполнение силовых упражнений с противодействием партнера. Выполнение комплексов упражнений с эспандером.	2	
		Самостоятельная работа 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	33	
Раздел 3. Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП)			134	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов		Содержание учебного материала	36	
	167-168	Практические занятия 165, 166 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2	
	169-170	Практические занятия 167, 168 Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса. Упражнения для туловища и спины. Упражнения для ног и нижнего плечевого пояса.	2	
	171-172	Практические занятия 169, 170 Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса. Упражнения для туловища и спины. Упражнения для ног и нижнего плечевого пояса.	2	
	173-174	Практические занятия 171, 172 Гимнастика; упражнения с гантелями, набивными мячами, на гимнастической скамейке и стенке.	2	

175-176	Практические занятия 173, 174 Гимнастика; упражнения с гантелями, набивными мячами, на гимнастической скамейке и стенке.	2	
177-178	Практические занятия 175, 176 Тяжёлая атлетика: упражнения со штангой, гирей, поднимание и переноска тяжёлых предметов.	2	
179-180	Практические занятия 177, 178 Тяжёлая атлетика: упражнения со штангой, гирей, поднимание и переноска тяжёлых предметов.	2	
181-182	Практические занятия 179, 180 Лёгкая атлетика: толкание ядра, метание гранаты.	2	
183-184	Практические занятия 181, 182 Лёгкая атлетика: толкание ядра, метание гранаты.	2	
185-186	Практические занятия 183, 184 Спортивные и подвижные игры – элементы на точность и ловкость движения рук, игры на внимание.	2	
187-188	Практические занятия 185, 186 Спортивные и подвижные игры – элементы на точность и ловкость движения рук, игры на внимание.	2	
189-190	Практические занятия 187, 188 Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции, 20-30м. с максимальной частотой шагов и скоростью, бег на месте с различной частотой шагов, бег на заданное время, прыжки по разметке, прыжки на одной ноге на расстояние 60, 80 и 100м., прыжки без зрительного контроля.	2	
191-192	Практические занятия 189, 190 Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции, 20-30м. с максимальной частотой шагов и скоростью, бег на месте с различной частотой шагов, бег на заданное время, прыжки по разметке, прыжки на одной ноге на расстояние 60, 80 и 100м., прыжки без зрительного контроля.	2	
193-194	Практические занятия 191, 192 Спортивные игры: передвижение с баскетбольным мячом, изменение направления и скорости движения, передвижение с мячом и передача его от груди 2 руками (то же от плеча 1 рукой, то же с отскока от пола), броски в корзину с различного расстояния и положения, броски в различные цели на расстоянии 5,10,12м.	2	

	195-196	Практические занятия 193, 194 Спортивные игры: передвижение с баскетбольным мячом, изменение направления и скорости движения, передвижение с мячом и передача его от груди 2 руками (то же от плеча 1 рукой, то же с отскока от пола), броски в корзину с различного расстояния и положения, броски в различные цели на расстоянии 5,10,12м.	2	
	197-198	Практические занятия 195, 196 Профессионально – прикладные виды спорта – борьба, гимнастика, штанга, гребля, ручной мяч.	2	
	199-200	Практические занятия 197, 198 Профессионально – прикладные виды спорта – настольный теннис, баскетбол, волейбол.	2	
	201-202	Практические занятия 199, 200 Профессионально – прикладные виды спорта – плавание, велосипед, лыжи.	2	
		Самостоятельная работа 1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	33	
Тема 3.2.1 Военно - прикладная физическая подготовка.		Содержание учебного материала	27	продуктивный
	203-204	Практические занятия 201, 202 Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.	2	
	205-206	Практические занятия 203, 204 Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.	2	
	207-208	Практические занятия 205, 206 Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.	2	
	209-210	Практические занятия 207, 208 Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.	2	
	211-212	Практические занятия 209, 210 Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.	2	
	213-214	Практические занятия 211, 212	2	

		Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.		
	215-216	Практические занятия 213, 214 Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.	2	
	217-218	Практические занятия 215, 216 Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.	2	
	219-220	Практические занятия 217, 218 Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.	2	
	221-222	Практические занятия 219, 220 Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.	2	
	223-224	Практические занятия 221, 222 Учебно-тренировочные схватки.	2	
	225-226	Практические занятия 223, 224 Учебно-тренировочные схватки.	2	
	227-228	Практические занятия 225, 226 Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	2	
	229	Практические занятия 227 Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	1	
		Самостоятельная работа 1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	33	
	230-231	Итоговое занятие (дифференцированный зачет)	2	
			462	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры;
- гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем и мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов/ В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 366 с.

2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений/Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.

Дополнительные источники:

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
2. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
3. Бурбо, Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
4. Бурбо, Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день/ Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
5. Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день/ Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся / Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2002. - 290с.
6. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов - М.: Издательство «Прометей» МПГУ. - 2010. Стр. 11-13.
7. Кречмер, Э. Строение тела и характер/ Э. Кречмер. - М.: Педагогика, 1995. - 158 с.
8. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. - 192с.
9. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта/ И. В. Муравов - Киев: Издательство Здоровье. - 1989. - 272с.
10. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
11. 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»/ Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова - Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. - 160с.
12. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е.Г. Попова - Москва: Издательство Terra-Спорт. - 2000. - 72 с.
13. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления/ И. П. Ратов - Минск: Издательство Минтиппроэкт. - 1994. - 116 с.
14. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
15. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры): Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. - М., Фин. Академия, ОФК. - 1995. - 138 с.
19. Черемисинов В. Н. Валеология/ В. Н. Черемисинов - Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. - 144с.
20. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия/ С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. - 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
---	--

<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения. <p><u>Оценка</u> подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением, обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи)</p> <p>Оценка технико-тактических действий, обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p>

	<p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий. Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
--	--