

Тамбовское областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Строительный колледж»

Рассмотрена и согласована
на заседании цикловой комиссии
Протокол № 1 от «31» 08 2016 г.
Председатель [подпись]

*Пр. № 1 от 31.08.2016г.
Пр. № 2 от 31.08.2016г.
Пр. № 3 от 31.08.2016г.
Пр. № 4 от 31.08.2016г.*

УТВЕРЖДАЮ
Директор ТОГБПОУ
«Строительный колледж»
А.И.Ананьев

Приказ № 43 «31» 08 2016г.
Приказ № 75 «05» 08 2017г.

*Пр. № 33 от 05.09.18г.
Приказ № 62 от 31.08.2019г.
Приказ № 69 от 03.09.2020г.*



Рабочая программа по учебной дисциплине
«Физической культуре»

по специальности СПО 07.02.01 «Архитектура»

РЕЦЕНЗИЯ
на программу учебной дисциплины
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **07.02.01 Архитектура**.

Учебная дисциплина **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Разработанная программа учебной дисциплины состоит из 4 разделов: паспорта программы учебной дисциплины; структуры и содержания учебной дисциплины; условий реализации учебной дисциплины; контроля и оценке результатов освоения учебной дисциплины.

В паспорте программы учебной дисциплины определены область применения программы, место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины; отведенное количество часов на освоение программы учебной дисциплины.

Преподавателем составлен тематический план и содержание учебной дисциплины, определены условия реализации учебной дисциплины, включающие:

- требования к минимальному материально-техническому обеспечению
- информационное обеспечение обучения.

Программа учебной дисциплины соответствует требованиям ФГОС СПО по специальности **07.02.01 Архитектура**, может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в программах повышения квалификации и переподготовки по специальности **07.02.01 Архитектура**.

Кандидат педагогических наук
доцент, кафедра ТТМТ
ФГБОУ ВПО Тамбовский государственный технический университет



Попов Андрей Иванович

РЕЦЕНЗИЯ

на программу учебной дисциплины
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **07.02.01 Архитектура**.

Учебная дисциплина **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Разработанная программа учебной дисциплины состоит из 4 разделов: паспорта программы учебной дисциплины; структуры и содержания учебной дисциплины; условий реализации учебной дисциплины; контроля и оценке результатов освоения учебной дисциплины.

В паспорте программы учебной дисциплины определены область применения программы, место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины; отведенное количество часов на освоение программы учебной дисциплины.

Преподавателем составлен тематический план и содержание учебной дисциплины, определены условия реализации учебной дисциплины, включающие:

- требования к минимальному материально-техническому обеспечению
- информационное обеспечение обучения.

Программа учебной дисциплины соответствует требованиям ФГОС СПО по специальности **07.02.01 Архитектура**, может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в программах повышения квалификации и переподготовки по специальности **07.02.01 Архитектура**.

Зав.учр

С.С.

17.08.2017

С.С.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 07.02.01 «Архитектура»

Организация-разработчик: ТОГБПОУ «Строительный колледж»

Разработчики: Горбушин Владимир Александрович, преподаватель физической культуры

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования **07.02.01 Архитектура**.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при наличии среднего общего образования, в профессиональном образовании по смежным специальностям, в программах дополнительного профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ.04).

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

В результате изучения обязательной части профессионального учебного цикла обучающийся по учебной дисциплине должен:

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В результате изучения обязательной части цикла обучающийся УД должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 364 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 182 часов;

самостоятельной работы обучающегося 182 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	364
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	182
в том числе:	
лабораторные работы	—
практические занятия	182
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	—
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	182
в том числе:	
Подготовка к следующим занятиям.	
Итоговая аттестация в форме	зачета

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья.</p> <p>Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство, Физические упражнения как средство физического воспитания.</p> <p>Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура».</p> <p>Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура». Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.</p>	2	1
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков			
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими</p>	6	2

	<p>упражнениями.</p> <p>2. Измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на выдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких.</p> <p>3. Определение параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на выдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).</p> <p>4. Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Еженедельно 1 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, групп ОФП.</p> <p>Домашнее задание : Упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнения на мышцы спины. Упражнения на мышцы ног. Упражнения на мышцы рук. Утренняя гимнастика. Кросс 30 мин.</p> <p>Подготовка докладов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность 2. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. 3. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения. 4. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом 5. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом. 	4 2

Тема 1.2. Основы физической подготовки	<p>Содержание учебного материала</p>	15	
	<p>1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</p> <p>3. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.</p> <p>4. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.</p> <p>5. Выполнение закаляющих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду и др.).</p> <p>6. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)</p> <p>7-13. Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки.</p>	13	2
	<p>Зачет: Экспертная оценка преподавателем качества составления и выполнения индивидуального комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики. Оценка физической подготовленности по 12-минутному беговому тесту К. Купера.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Еженедельно 1 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, групп ОФП.</p> <p>Домашнее задание: Упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнения на мышцы спины. Упражнения на мышцы ног. Упражнения на мышцы рук. Утренняя гимнастика. Кросс 30 мин.</p>	5	2

<p>Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками</p>	<p>Подготовка докладов.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. 2. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. 3. Общее представление о комплексе средств в физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. 4. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. 5. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения. 	<p>84</p>	
	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Ходьба</i>: обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, выпадами высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрестным шагом вперед и сторону, по заданной линии. Ходьба на беговой дорожке. Ходьба спортивная. 2. <i>Бег</i>: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Бег на беговой дорожке. 3. <i>Кросс</i>: Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 10 x 10 м. Эстафетный бег. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км. 	<p>3</p>	<p>7</p>

	<p>Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техник бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. Отработка техники переноса пострадавшего</p> <p>Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятств</p> <p><i>4. Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности.</i></p> <p>Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой.</p> <p>Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки, висы и упоры.</p> <p>Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера.</p> <p><i>5-11. Лыжная подготовка.</i> Подбор лыжного инвентаря. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами (одновременный, попеременно-двухшажный одновременно-одношажный); переходы с хода на ход; способы подъема и торможений; стойка при спусках; повороты в движении.</p>	10
	<p>Зачет</p> <p>Контроль владения жизненно важными умениями, навыками: бег на 100 м; на 500 м (для девушек), на 1000 м (для юношей), наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Лыжные гонки на 3 км.</p> <p>Акробатические упражнения - "мост", стойка на лопатках, кувырки; прыжок через коня; ходьба на носках по гимнастической скамейке (15 градусов).</p> <p>Управление строем при проведении студентами (учащимися)</p>	5
		2

	<p>спрсовых упражнений с учебной группой. Силой переворот в упор на перекладине.</p>		2
	<p><i>Спортивные игры.</i> <i>Баскетбол</i> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования <i>Волейбол.</i> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры.</p>	20	2
	<p>Зачет: техника игры в баскетбол (количество передач двумя руками в стену за 10 секунд; 10 штрафных бросков; ведение мяча и бросок на движении); техника игры в волейбол (подача любым способом на точность в зоны 1.6,5; передача мяча двумя руками сверху не ниже 1 м; прием мяча снизу двумя руками с ударом о стену).</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	40	2

	<p>Еженедельно 1 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Домашнее задание: Упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнения на мышцы спины. Упражнения на мышцы ног. Упражнения на мышцы рук. Утренняя гимнастика. Кросс 30 мин.</p> <p>Подготовка докладов.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. 2. Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др. 3. Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.), обеспечивающие активную деятельность человека в природной среде. 4. Знакомление с различными видами бега. 5. Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками. 	
<p>Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов занятий. 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для 	<p>11</p> <p>8</p> <p>2</p>

	<p>проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха).</p> <p>3. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.</p> <p>4. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</p> <p>5. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств.</p>		
	<p>Зачет: Выполнение комплекса физических упражнений профессиональной направленности (физкульт – минутка, физкульт – пауза и т.д.)</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Еженедельно 1 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, групп ОФП.</p> <p>Домашнее задание: Упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнения на мышцы спины. Упражнения на мышцы ног. Упражнения на мышцы рук. Утренняя гимнастика. Кросс 30 мин.</p> <p>Подготовка докладов.</p> <p>1. Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи</p> <p>2. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств.</p> <p>3. Формы и виды производственной физической культуры.</p> <p>4. Специальность (профессия): требования, средства, рекомендуемые виды спорта.</p>	1	1
	<p>Зачет (за 1 год обучения)</p>	6	2

	<p>Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (тестирование). Контроль владения жизненно важными умениями, навыками: бег на 100 м; на 500 м (для девушек), на 1000 м (для юношей), наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.</p>		
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

<p>Раздел 2. Формирование а привычек здорового образа жизни средствами физической культуры</p> <p>ема 2.1. Социально-иологические основы физической культуры и доровый образ жизни</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	6	
	<p>1.Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.</p> <p>2.Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.</p> <p>3.Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.</p> <p>4.Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.</p> <p>5.Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.</p>	5	2
	<p>Зачет: Проведение студентами фрагментов занятий с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма.</p>	1	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Еженедельно 1 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, групп ОФП.</p> <p>Домашнее задание: Упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнения на мышцы спины. Упражнения на мышцы ног. Упражнения на мышцы рук. Утренняя гимнастика. Кросс 30 мин.</p> <p>Подготовка докладов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. 2. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. 3. Организм человека - единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. 4. Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование. 5. Особенности физически тренированного организма. 	2	2
<p>Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	34	
	<p><i>Развитие выносливости.</i></p> <p>Бег от 1000 до 3000 м (повторный и интервальный). Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Подвижные игры.</p> <p><i>Развитие гибкости.</i></p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений.</p>	3	2
		3	

	<p>Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажёров, предметов</p> <p><i>Развитие силы мышц.</i></p> <p>Упражнения с преодолением веса собственного тела:</p> <p>гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Упражнения с внешним сопротивлением; сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке).</p> <p><i>Развитие быстроты.</i></p> <p>Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Бег по разметкам с максимальным темпом.</p> <p>Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i></p> <p>Выполнение гимнастических упражнений с листа. Зеркальное выполнение упражнений. Упражнения в статическом равновесии. Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове).</p> <p><i>Спортивные игры</i></p>	3
		3
		3

	<p><i>Футбол (Футзал).</i> Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча, отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов), техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря, различных тактических действий. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования.</p> <p><i>Настольный теннис.</i> Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры</p>	8	8
	<p>Зачет. Развитие силы мышц тела: юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; в висе поднимание ног до касания перекладины); девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге). Жонглирование футбольного мяча, удары по воротам на точность. Поддачи подрезкой и накагом (справа, слева).</p>	3	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 1 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, групп ОФП. Домашнее задание: Упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнения на мышцы спины. Упражнения на мышцы ног. Упражнения на мышцы рук. Утренняя гимнастика. Кросс 30 мин. Подготовка докладов.</p>	18	2

	<p>1. Виды силовых способностей и их развитие.</p> <p>2. Способы оценки силовых способностей.</p> <p>3. Виды скоростных способностей и их развитие.</p> <p>4. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. 5. Влияние силовой подготовки на развитие скоростных способностей.</p> <p>6. Виды выносливости и их характеристика</p> <p>7. Выносливость общая и специальная.</p> <p>8. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.</p> <p>9. Гибкость и методика её совершенствования, виды гибкости.</p> <p>10. Влияние внешних условий на развитие гибкости.</p> <p>11. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость.</p> <p>12. Координационные способности и пути их совершенствования.</p> <p>13. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.</p> <p>14. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности.</p> <p>15. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.</p> <p>16. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный.</p> <p>17. Проведения спортивных соревнований и подготовки к ним.</p>		
<p>Тема 2.3.</p> <p>Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	5	
	<p>1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной</p>	4	2

<p>активности.</p> <p>2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.</p> <p>3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.</p> <p>4. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.</p>	<p>1</p>	
<p>Зачёт: Проведение комплекса физических упражнений рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Еженедельно 1 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Домашнее задание: Упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнения на мышцы спины. Упражнения на мышцы ног. Упражнения на мышцы рук. Утренняя гимнастика. Кросс 30 мин.</p> <p>Подготовка докладов.</p> <p>1. Использование средств физического воспитания и спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности.</p> <p>2. Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств, тренажёров и многокомплексного универсального спортивного оборудования. 3. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений 4. Контроль за эффективностью ПШФП с помощью специальных</p>	<p>3</p>	<p>2</p>

<p>тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки</p>	<p>гестов.</p> <p>Содержание учебного материала</p>	<p>15</p>	
	<p><i>Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.</i></p> <p>1.Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. Переползание: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с грузом. Лазание: на гимнастической стенке, по канату, по шесту, по лестнице. Подъем упор силой на перекладине, по лестнице. Передвижение по узкой и неустойчивой опоре.</p> <p>2.Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега различными способами и прыжки с шестом); прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с разбега различными способами, тройной прыжок). Прыжки через скакалку.</p> <p>3. Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий.</p> <p><i>Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны.</i></p> <p>1.Разучивание и совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны: захватов, бросков, упрещающих ударов руками и ногами, действий против ударов, захватов и обхватав и т.п.</p> <p>2. Упражнения в страховке и самостраховке: при падении на бок, падении на бок через партнера, падении на спину, перекаты.</p> <p>3 Разучивание и совершенствование выполнения прямых ударов кулаком, ударов сбоку, основанием ладони, локтем, серии ударов руками. Борьба стоя. Учебная схватка.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>

			2
	<p>Зачет: Преодоление полосы препятствий. Применение приемов защиты и самообороны.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Ежедневно 1 час в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Домашняя работа: Упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнения на мышцы спины. Упражнения на мышцы ног. Упражнения на мышцы рук. Утренняя гимнастика. Кросс 30 мин.</p> <p>Подготовка докладов 1. Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы.</p> <p>2. Способы развития прыгучести.</p> <p>3. Способы выполнения приемов и действий по преодолению препятствий.</p> <p>4. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств.</p> <p>5. Приемы и действия по преодолению полосы препятствий.</p> <p>6. Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости с помощью занятий самбо, рукопашный бой, дзю-до.</p> <p>7. Формирование сложно-координационных движений и психофизических навыков с помощью занятий восточными единоборствами: каратэ-до, айкидо и др.</p> <p>8. Приемы защиты и самообороны.</p> <p>9. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях единоборствами</p>	7	2
	<p>Зачет. Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (тестирование). Сравнительный анализ изменений параметров физического развития студентов: роста.</p>		1

	<p>массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких и параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления). Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.</p>	
<p>Всего:</p>		<p>364</p>

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 190631(190604) «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта» для реализации учебной дисциплины используются следующие помещения, отвечающие действующим санитарным и противопожарным нормам:

спортивный зал;

Залы:

библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;

актовый зал;

тренажерный зал;

лыжная база с лыжехранилищем;

специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, хореографии, единоборств);

футбольное поле;

учебно-методический кабинет, оснащенный техническими средствами обучения, методическим обеспечением и компьютерами, имеющими выход в сеть Интернет, для внеаудиторной работы;

помещение для хранения спортивного инвентаря.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» ТОГАОУ СПО «Многопрофильный колледж им. И.Т. Карасева» включает перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для её реализации.

Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Комплект мультимедийного оборудования для проведения методико-практических занятий и презентаций комплексов упражнений: персональный компьютер;

интерактивная доска; мультимедийный проектор (видеопроектор); экран; компьютеры для внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2007. – 152 с.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиеви́ч Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2010. – 176 с.

Дополнительные источники:

1. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основ физической культуры и спорта: учебник для студентов ВУЗов, обучающихся по направлениям 030500 «Юриспруденция» и 032101 «Физическая культура и спорт»/С.В.Алексеев; под ред. П.В.Крашенинникова. – 2-е изд., стереотип. – М.: ЮНИТИ-ДАНА. Закон и право, 2007. – 671 с.
2. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие.-М.: Изд-во РУДН, 2002. – 165 с.
3. Аппенянский А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме [Текст]: учеб. пособие / А.И. Аппенянский; Российская международная академия туризма. – М. : Советский спорт, 2006. – 196 с. : ил.- (Профессиональное туристское образование).
4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
5. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; под общ. ред. Н.Н.Маликова. - 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 528 с.
6. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов. – М.: Академия, 2008. – 314 с.

7. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А.Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.: ил. – (Высшее образование).
8. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А.Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 379 с. – (Высшее образование).
9. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: Издательство: Гардарики, 2007. – 224 с.
10. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил.
11. Гергель Ю.Г., Шубский А.О. Дзюдо от спорта до самообороны. Учебно-методическое пособие [Текст] / Ю.Г.Гергель, А.О.Шубский. – М.: - Советский спорт, 2006. – 133 с.: ил.
12. Гимнастика М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.: под редакцией М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 448 с.
13. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая палка) – М.: Физкультура и спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках).
14. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка-стенка) – М.: Физкультура и спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках).
15. Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 234 с., ил. (Спорт в рисунках).
16. Городнова М.Ю. Методические рекомендации к проведению уроков профилактики наркологических заболеваний среди учащихся общеобразовательных учреждений. / Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007. – 44 с.
17. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие / В.В. Григоревич. М.: Советский спорт, 2008. – 288с.
18. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008. – 28 с.
19. Грецов А.Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи в спорте, образовании, клубной работе./Учебно-методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007. – 156 с.
20. Гришина Ю.И. Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры. СПб.: ООО «Синтез Бук». 2008. 336 с.
21. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / Д.В.Губа, А.В.Родин М.: Советский спорт, 2009. – 164 с.
22. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика [Текст]: учебник для вузов /Л.С. Дворкин: 1-я и 2-я главы – Л.С.Дворкин, А.П.Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.

23. Добовчук С.В. Играйте в футбол: Учебное пособие. – М.: МГИУ, 2007. – 192 с.
24. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 90 с.
25. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 254 с.
26. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 380 с.: ил. – (Высшее образование).
27. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
28. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.
29. Жидких Т.М., Мельниченко И.И., Минеев В.С. Организация, подготовка и проведение Смотра-конкурса по физической подготовке учащихся допризывного возраста. – СПб.: Астерион, 2004. – 110 с.
30. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
31. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. – М.: «Высшая школа», 1991. – 224 с.
32. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.: ил.
33. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие – М.: Советский спорт – 2003. – 224 с.
34. Лукьянов В.И. Россия и олимпийское движение: вчера-сегодня-завтра. – М.: Terra-Спорт, 2004. – 256 с.: ил.
35. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.
36. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: пособие для студ. высш. учеб. заведений / (Н.Ж.Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 432 с.
37. Олимпийский учебник студента [Текст]: учебное пособие для олимпийского образования в высших учебных заведениях В.С.Родиченко и др.: Олимпийский комитет России – 8-е издание, переработано и дополнено – М.: Советский спорт, 2010., 128 с.: ил.
38. Основы современного танца / С.С.Поляков. – Изд. 2-е – Ростов н/д: Феникс, 2006. – 80 с.: ил.
39. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с., ил.

40. Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120 с., ил.
41. Полунин А.И. Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно. – М.: Советский спорт, 2004. – 112 с.
42. Пономарев Г.Н. Высшее профессиональное образование в области Физической культуры: состояние, предпосылки и направления обновления: Монография. – СПб.: Изд. РГПУ им. А.И.Герцена, 2003. – 262 с.
43. Примерная программа для учащихся X-XI классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура». Под редакцией А.Т. Паршикова. – М.: Издательство «Просвещение», 2000. – 94 с.
44. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 228 с.
45. Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / А.В.Родин, Д.В.Губа. М.: Советский спорт, 2009. – 168 с.
46. Рудман Д.Л. Самбо: настольная книга будущих чемпионов / Давид Рудман; худож. А.Штыхин. – М.: Дет. Лит., 2007. – 173 с.: ил.
47. Руненко С.Д. Фитнес: мифы, иллюзии, реальность (Текст) / С.Д.Руненко. – 2-е изд., стереот. – М.: Советский спорт, 2007. – 64 с.
48. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 228 с.
49. Сайганова Е.Г. Физическая культура : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 270 с.
50. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др. Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
51. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 4-е изд., – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
52. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. Проф. С.П.Евсеева – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. – 296.: ил.
53. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / Г.С.Туманян. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.
54. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст]: учебник / Ю.Н.Федотов, И.Е.Востоков; под ред. В.А.Таймазова; Ю.Н.Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с. ил.
55. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника / В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та, 2009. 32

56. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов: учеб. пособие. - СПб.: СПбГУП. – 2008. -156 с.
57. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
58. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров и др.); под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2010. – 431 с.
59. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. – СПб.: Изд-во СПбМГУ им. акад. И.П.Павлова, 2010. – 152 с.
60. Шилин Ю.Н., Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дартс: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2003 – 120 с.
61. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес-спорт. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://group32441.nmof.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения практических занятий, при учитывается как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Зачёт. Зачет проводится ежегодно в конце учебного года и предусматривает контроль качества теоретических знаний и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких: параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

- юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);
- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену).

При изучении каждой темы преподавателем ТОГАОУ СПО «Многопрофильный колледж им. И.Т. Карасева» также проводится зачёт, содержание которого указано в данной рабочей программе.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной

	<p>деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.</p>
<p>Знания:</p> <p>роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>
<p>основ здорового образа жизни</p>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>