

Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Иркутской области «Усть-Илимский техникум  
лесопромышленных технологий и сферы услуг»

(ГБПОУ «УИ ТЛТУ»)

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
№ 214 от «27» августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Заочное отделение

по специальности 35.02.02 Технология лесозаготовок

Усть-Илимск, 2018

Рассмотрена и одобрена  
на заседании методической комиссии  
«Общеобразовательные дисциплины»  
«23» мая 2018 г.  
Протокол №10  
Председатель комиссии



Рахманова Е.А.

Разработчик:

Кисляков Николай Иванович, преподаватель первой квалификационной категории.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.02 Технология лесозаготовок.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	18

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии ФГОС СПО по специальности 35.02.02 Технология лесозаготовок.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины формируются следующие компетенции.

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 нее ответственность.

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

1.3 Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузкой обучающихся - 324 часа, в том числе:

- самостоятельной работы обучающихся - 308 часов обязательной аудиторной учебной нагрузкой обучающихся - 16 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем
Максимальная учебная нагрузка (всего)	324
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	16
в том числе:	
Теоретические занятия (в процессе урока)	
Практические занятия	16
В том числе:	
- Входной контроль	1
- Зачет	4
- Дифференцированный зачет	2
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	308
1. Подготовка докладов, сообщений, рефератов, презентации.	30
2. Имитационные упражнения различной направленности.	13
3. Демонстрация техники выполнения различных упражнений.	11
4. Выполнение комплексов упражнений различной направленности и отдельных упражнений.	33
5. Составление комплексов упражнений различной направленности.	10
6. Демонстрация знаний правил судейства, жестов судьи в спортивных играх.	18
7. Совершенствование физических качеств в процессе самостоятельных занятий, занятий в секциях, участие в спортивно-массовых мероприятиях.	193
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	

2.3 Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 физическая культура

1 курс

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала. практические работы, самостоятельная	Методическая характеристика урока	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности					
Тема 1.1		Теория в процессе урока			
Сущность и социальная значимость своей будущей профессии,		1. Задачи профессионального и личностного развития. 2. Методы исследования индивидуальных особенностей организма.	Тип урока: усвоение новых знаний Методы урока: Словесный, наглядный, практический. Форма урока:		1
Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности					
Тема 2.1		Самостоятельная работа № 1			
Лёгкая атлетика	1. Доклад «Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека».			12	
	2. Демонстрация способов передачи эстафеты.			2	
	3. Демонстрация техники выполнения высокого и низкого старта			1	
	4. Имитация техники метания гранаты.			1	
	5. Равномерный медленный бег до 500м			1	
	6. Равномерный медленный бег 1000м (д), 2000м (ю) без учёта времени.			1	
	7. Выполнить комплекс упражнений на развитие скоростных качеств.			1	
	8. Выполнить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.			2	
	9. Выполнить комплекс упражнений на развитие общей выносливости			2	
	Практические занятия				1
Тема 2.1.1 . Бег на короткие дистанции	1	Техника бега на 100м. Техника эстафетного бега. Обучение технике метания гранаты 500 г - (д) 700 г - (ю) Развитие выносливости Равномерный медленный бег до 1000м (д), 2000м (ю) без учёта времени.		1	2
Тема 2.2 Гимнастика		Самостоятельная работа № 2			
				12	

	1. Провести комплекс упражнений на развитие гибкости. 2. Выполнить комбинацию из акробатических упражнений. 3. Выполнить комплекс на развитие силовых качеств. 4. Выполнить комплекс утренней гимнастики 5. Выполнить акробатические упражнения, разученные на аудиторных занятиях. 6. Выполнить комплекс упражнений на развитие координации. 7. Выполнить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. 8. Выполнить комплекс упражнений атлетической гимнастики.		1 1 1 2 1 1 2 3		
Тема 2.3 Баскетбол	Самостоятельная работа № 3		11		
	1. Доклад «Техника безопасности во время игры в баскетбол». 2. Разучить правила игры в баскетбол. 3. Продемонстрировать жесты судьи. 4. Самостоятельное судейство учебной игры. 5. Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		2 2 1 2 4		
	Практические занятия		1		
Тема 2.3.1 Техника игры	2	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Тактика игры в нападении и защите Игровые комбинации, учебная игра.	Тип урока: совершенствование практических навыков Методы урока: словесный, наглядный, игровой, практический Форма урока: групповая	1	2
	Самостоятельная работа № 4		10		
Тема 2.5 Лыжная подготовка	1. Доклад «Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке» 2. Имитационные упражнения техники попеременного двухшажного хода. 3. Имитационные упражнения техники одновременного одношажного и бесшажного хода. 4. Имитационные упражнения техники полуконькового и конькового хода.		2 2 2 2		
	Практические занятия		1		
Тема 2.5.1 Техника передвижения на лыжах.	3	Изучение техники работы рук и ног при передвижении попеременным 2-шажным ходом. Развитие выносливости Прохождение дистанции до 2 км	Тип урока: изучение нового материала. Методы урока: словесный, наглядный, практический	1	2
Тема 2.6 ОФП	Самостоятельная работа № 5		16		
	1. Повторить комплекс упражнений на развитие скоростных способностей. 2. Повторить комплекс упражнений на развитие силовых способностей. 3. Повторить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. 4. Повторить комплекс упражнений на развитие координации. 5. Совершенствование физических качеств, в процессе самостоятельных занятий.		3 4 3 2 6		
	Самостоятельная работа № 6		10		

Волейбол	1. Доклад «Правила техники безопасности на занятиях по волейболу» 2. Повторить правила игры и жесты судьи в волейболе. 3. Судейство учебной игры. 4. Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		2 2 2 4		
Практические занятия			1		
Тема 2.7.1 Техника игры	4	Обучение технике передач и приёма мяча. Игровые комбинации. Совершенствование техники передач и приёма мяча. Совершенствование техники нападающих ударов, блокирования.	Тип урока: изучение нового материала Методы урока: словесный, наглядный, практический Форма урока: индивидуально-	1	2
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов			Самостоятельная работа № 7		
1. Доклад «Профилактика профессиональных заболеваний у технологов». 2. Выполнить комплекс производственной гимнастики. 3. Разучить виды и приёмы массажа. самомассажа. 4. Посещение дополнительных и секционных занятий. 5. Участие в спортивно-массовых мероприятиях.			10 2 1 2 3 2		
2 курс					
Раздел 4			Самостоятельная работа № 8		
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. 2. Посещение дополнительных и секционных занятий. 3. Участие в спортивно-массовых мероприятиях.		
			12 4 4 4		
Тема 4.1 Легкая атлетика			Практические занятия		
Тема 4.1.1 Бег на короткие дистанции, метание гранаты			5		
			Развитие скоростно-силовых качеств. Техника эстафетного бега 4*100 м. 4*400 м. Метание гранаты 500г (д), 700г (ю).с учётом дальности броска	Тип урока: комбинированный Методы урока: словесный, наглядный, практический Форма урока: индивидуально-групповая	
			Бег на 100 м с учётом времени. Бег на 1000м (д), 2000м (ю) с учётом времени.	Тип урока: контрольно-проверочный Методы урока: соревновательный Форма урока: индивидуально-групповая	
				1 2	
Тема 4.2 Гимнастика			Самостоятельная работа № 9		
			12		



		1. Составить комплекс утренней гимнастики. 2. Повторить комбинацию из акробатических упражнений. 3. Повторить комплекс упражнений развитие гибкости. 4. Повторить комплекс упражнений на развитие координации. 5. Повторить комплекс на развитие силовых способностей. 6. Совершенствование физических качеств. в процессе дополнительных и индивидуальных		2 1 1 2 2 4	
		Практические занятия		1	
Тема 4.2.1 Акробатика	6	Обучение технике акробатических упражнений. Развитие гибкости. Совершенствование техники опорного прыжка через козла (д), через коня (ю). Развитие силовых качеств.	Тип урока: изучение нового материала Методы урока: словесный, наглядный, практический Форма урока: индивидуально-	2	2
		Самостоятельная работа № 10		12	
Баскетбол		1. Повторить правила игры. жесты судьи. 2. Судейство учебной игры. 3. Совершенствование элементов игры в баскетбол через самостоятельные и секционные		3 2 7	
		Практические занятия		1	
Тема 4.3.1 Техника игры		Техника перемещений и владения мячом. Броски в кольцо. Техника овладения мячом и противодействия. Учебная игра	Тип урока: закрепление Методы урока: игровой Форма урока: индивидуальногрупповая	1	2
		Самостоятельная работа № 11		10	
Тема 4.5 Лыжная подготовка		1. Имитационные упражнения техники лыжных ходов. 2. Совершенствование техники лыжных ходов в процессе самостоятельных занятий, посещения секций		2 8	
		Практические занятия		1	
Тема 4.5.1 Техника передвижения	7	Повторение техники попеременных и одновременных ходов. Обучение технике конькового хода. Прохождение дистанции до 2 км.	Тип урока: усвоение новых знаний Методы урока: словесный, наглядный, практический Форма урока: индивидуальногрупповая	1	2

Тема 4.6 ОФП	Самостоятельная работа № 12		14		
		<ol style="list-style-type: none"> <li>Самостоятельное выполнение поднимание туловища за 30 сек. из положения лёжа</li> <li>Самостоятельное выполнение сгибания, разгибания рук в упоре лёжа</li> <li>Самостоятельное выполнение упражнений на развитие гибкости.</li> <li>Совершенствование физических качеств. в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>Посещение секций по выбору обучающихся.</li> </ol>	1 1 1 3 8		
		Практические занятия		1	
Тема 4.6.1 Совершенствование физических качеств.		Круговая тренировка. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся. Развитие скоростно-силовых качеств.	Тип урока: закрепление Методы урока: словесный, наглядный, практический Форма урока: индивидуально-		2
Тема 4.7	Самостоятельная работа № 13		10		
Волейбол		<ol style="list-style-type: none"> <li>Правила игры, жесты судьи в волейболе.</li> <li>Совершенствование элементов волейбола (имитационные упражнения).</li> <li>Совершенствование техники и тактики игры в процессе секционных занятий.</li> </ol>	2 2 6		
		Практические занятия			
Тема 4.7.1 Техника игры	8	Совершенствование техники нападающих ударов, блокирования. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Игровые комбинации. Учебная игра в волейбол.	Тип урока: закрепление Методы урока: словесный, наглядный, практический Форма урока: индивидуально--		2
Раздел 5 Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных результатов	Самостоятельная работа № 14		10		
		<ol style="list-style-type: none"> <li>Продемонстрировать комплекс упражнений дыхательной гимнастики.</li> <li>Продемонстрировать комплекс упражнений утренней зарядки.</li> <li>Продемонстрировать комплекс упражнений производственной гимнастики.</li> <li>Продемонстрировать комплекс упражнений на формирование правильной осанки.</li> <li>Продемонстрировать приёмы массажа и самомассажа.</li> <li>Составить комплекс упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств.</li> <li>Доклад по теме «Правила оказания первой доврачебной помощи при производственных</li> </ol>	1 1 1 1 1 1 2 2		
		Практические занятия		10	
Тема 5.1 Совершенствование профессионально значимых физических качеств.		Развитие подвижности суставов. Изучение комплексов атлетической гимнастики. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	Тип урока: закрепление Методы урока: словесный, наглядный, практический Форма урока: индивидуально--		2
Тема 5.2		Контроль уровня развития профессионально значимых	Тип урока: контрольно-проверочный	1	2

Подведение итогов за 4 семестр (зачёт).		физических качеств за 4 семестр.	Методы урока: соревновательный Форма урока: индивидуально-групповая			
<b>3 КУРС</b>						
<b>Раздел 6 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>						
<b>Тема 6.1</b>		<b>Самостоятельная работа № 15</b>			14	
<b>Лёгкая атлетика</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продемонстрировать специально -прыжковые упражнения</li> <li>2. Имитация техники метания гранаты</li> <li>3. Имитация техники перехода через планку</li> <li>4. Бег на выносливость 1000м (девочки). 2000м (юноши)</li> <li>5. Участие в спортивно-массовых мероприятиях</li> </ol>			1 1 1 3 8	
<b>Тема 6.1.1</b>		9	Бег на 100м с учётом времени Техника метания гранаты с учётом дальности броска Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием».	Тип урока: контрольно-проверочный Методы урока: соревновательный Форма урока: индивидуально-групповая	1	3
<b>Тема 6.2</b>		<b>Самостоятельная работа № 16</b>			10	
<b>Гимнастика</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продемонстрировать технику выполнения акробатических упражнений</li> <li>2. Составить комбинацию из акробатических упражнений</li> <li>3. Составить комплекс упражнений на развитие гибкости</li> <li>4. Совершенствование практических умений и навыков через самостоятельные занятия</li> </ol>			1 1 1 7	
		<b>Практические занятия</b>			6	
<b>Тема 6.2.1</b>		10	Совершенствование техники акробатических упражнений. Эстафеты с предметами и гимнастическим инвентарём. Упражнения на развитие гибкости.	Тип урока: закрепление Методы урока: словесный, наглядный, практический Форма урока: индивидуально-	1	2
<b>Тема 6.3</b>		<b>Самостоятельная работа № 17</b>			10	
<b>Баскетбол</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изобразить схематически баскетбольную площадку, назвать линии площадки.</li> <li>2. Продемонстрировать жесты судьи.</li> <li>3. Судейство учебной игры.</li> <li>4. Посещение секций.</li> <li>5. Участие в спортивно-массовых соревнованиях по баскетболу.</li> </ol>			1 1 1 5 2	
<b>Тема 6.3.1</b>		11	Совершенствование техники владения мячом. Броски в кольцо. Учебная игра	Тип урока: закрепление Методы урока: игровой Форма урока: индивидуально-групповая	1	2
<b>Тема 6.5</b>		<b>Самостоятельная работа № 18</b>			16	
<b>ОФП</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составить комплекс упражнений на развитие координации.</li> <li>2. Составить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.</li> <li>3. Посещение секций.</li> </ol>			1 1 14	

Тема 6.6 Волейбол		Самостоятельная работа № 19		13	
		1. Занятия в секциях.		11	
		2. Судейство спортивной игры в волейбол.		2	
Раздел 7 Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных результатов		Самостоятельная работа № 20		10	
		1. Подготовьте презентацию «Я - за здоровый образ жизни»		4	
		2 Занятия в секциях.		6	
Тема 7.2 Подведение итогов за курс обучения  зачёт		12	Итоговый контроль уровня развития профессионально значимых умений и навыков за курс обучения.	1	2
4 КУРС					
Раздел 8 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности					
Тема 8.1 Лёгкая атлетика		Самостоятельная работа № 21		12	
		6. Продемонстрировать специально -прыжковые упражнения		1	
		7. Имитация техники метания гранаты		1	
		8. Имитация техники перехола через планку		1	
		9. Бег на выносливость 1000м (девочки). 2000м (юноши)		4	
		10. Участие в спортивно-массовых мероприятиях		5	
Тема 8.1.1 Бег на короткая дистанция метание гранаты, прыжки в высоту		13	Бег на 100м с учётом времени Техника метания гранаты с учётом дальности броска Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием».	1	3
Тема 8.2 Гимнастика		Самостоятельная работа № 22		12	
		5. Продемонстрировать технику выполнения акробатических упражнений		1	
		6. Составить комбинацию из акробатических упражнений		2	
		7. Составить комплекс упражнений на развитие гибкости		1	
		8. Совершенствование практических умений и навыков через самостоятельные занятия		6	
		Практические занятия		6	
Тема 8.2.1 Акробатика		14	Совершенствование техники акробатических упражнений. Эстафеты с предметами и гимнастическим инвентарём. Упражнения на развитие гибкости.	1	2
Тема 8.3 Баскетбол		Самостоятельная работа № 23		10	

		6. Изобразить схематически баскетбольную площадку, назвать линии площадки. 7. Продемонстрировать жесты судьи. 8. Судейство учебной игры. 9. Посещение секций. 10. Участие в спортивно-массовых соревнованиях по баскетболу.	1 1 1 4 3	
Тема 8.3.1 Техника игры	15	Совершенствование техники владения мячом. Броски в кольцо. Учебная игра	Тип урока: закрепление Методы урока: игровой Форма урока: индивидуально-групповая	1 2
Тема 8.5 ОФП	Самостоятельная работа № 24		18	
		4. Составить комплекс упражнений на развитие координации. 5. Составить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. 6. Посещение секций.	1 1 16	
Тема 8.6 Волейбол	Самостоятельная работа № 25		10	
		1. Занятия в секциях. 2. Судейство спортивной игры в волейбол.	8 2	
Раздел 9 Сущность и содержание ППФП в достижении	Самостоятельная работа № 26		12	
		1. Подготовьте презентацию «Сказать курению нет» 2. Занятия в секциях.	4 8	
Тема 9.2 Подведение итогов за курс обучения (дифференцированный зачёт)	16	Итоговый контроль уровня развития профессионально значимых умений и навыков за весь курс обучения.	Тип урока: Контрольно-проверочный Методы урока: соревновательный Форма урока: индивидуально-групповая	1 2
Итого			324	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины осуществляется на основании договора о сетевой реализации образовательной программы с Муниципальным автономным учреждением «Дирекция спортивных сооружений города «Усть-Илимска» при изучении разделов:

№	Наименование раздела	Место проведения	Адрес спортивного сооружения
1	Легкая атлетика	Стадион «Юбилейный»	г.Усть-Илимск, ул.Ленина , д.1А
2	Лыжная подготовка	В зимний период на лыжной базе с количеством лыжных пар 58	г.Усть-Илимск, ул.Приморская, лыжная трасса по ул.Приморская
3	Волейбол	Дом спорта «Гренада»	г. Усть-Илимск, ул. Юбилейная д. 8А
4	Гимнастика	Дом спорта «Гренада»	г. Усть-Илимск, ул. Юбилейная д. 8А
5	ОФП	Дом спорта «Гренада»	г. Усть-Илимск, ул. Юбилейная д. 8А

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

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, волейбольные мячи;
- щиты, корзины, сетки, стойки, антенны;
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков;
- 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 теплыми раздевалками, 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.)

3.1 Информационное обеспечение обучения, Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / (Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И. Погодаев).- 13-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 176 с.

2. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. Образования /А.А.Бишаева 7-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 304 с.

Дополнительные источники:

1. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе: пособие для учителя. /. - М.: Просвещение, 2012. - 128 с., ил.

2. Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2000. - 448 с.

3. Кабачков В.А., Полиевский С.А., профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. Метод. пособие. М.: Высш. шк., 1991. - 222 с.: ил

4. Периодические издания журнал Спорт в школе 2013 год- 64 стр.

5. Периодические издания журнал Спорт в школе 2014 год- 64 стр.

6. Периодические издания журнал Спорт в школе 2015 год- 64 стр.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.sport.mos.ru/>

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа	Формы контроля обучения: практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.); выполнение самостоятельных работ проблемного характера; ведение дневника самонаблюдения; оценивание подготовленных обучающихся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха
Должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p>Методы оценки результатов: - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка Легкая атлетика</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): - бега на короткие, средние, длинные дистанции; - метания гранаты 500г (д), 700г. (ю); - кроссовой подготовки 1000м (д), 2000м (ю)</p> <p>2. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами легкой атлетики Спортивные игры</p> <p>Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (владение мячом, броски в кольцо, подачи, передачи)</p> <p>Оценка технико-тактических действий, обучающихся в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм.</p>
	<p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p>Акробатика.</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.</p>



	<p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения силовых упражнений на высокой перекладине, с гирей, комплексов с отягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p>Лыжная подготовка</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>ОФП</p> <p>Оценка количественных показателей выполненных упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Челночного бега 3x10м;</li> <li>- Метания набивного мяча 1 кг;</li> <li>- Прыжка в длину с места;</li> <li>- Прыжка со скакалкой за 1 минуту;</li> <li>- Подтягивания (ю);</li> <li>- Виса (д);</li> <li>- Подъёма туловища из положения лёжа (за 30 сек);</li> <li>- Наклона вперёд из положения сидя (см);</li> </ul> <p>ППФП</p> <p>Выполнение комплексов упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств, комплексов утренней и производственной гимнастики, физкультурминуток, приёмов массажа и самомассажа.</p> <p><i>Оценку уровня развития физических качеств обучающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i></p> <p>Для этого проводится тестирование (в процессе обязательных аудиторных и внеаудиторных занятий, зачётов и дифференцированных зачётов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- На входе - начало учебного года (семестра);</li> <li>- На выходе - изучения темы, семестра, учебного года.</li> </ul>
--	---

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учёта индивидуальных образовательных достижений, обучающихся применяются:

- входной контроль;
- текущий контроль;
- промежуточный контроль;
- итоговый контроль.

#### Входной контроль

Назначение входного контроля состоит в определении способностей обучающегося и его готовности к восприятию и освоению учебного материала. Входной контроль проводится в форме тестирования.

#### Текущий контроль

Текущий контроль результатов подготовки осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальных домашних заданий. Текущий контроль обеспечивает для обучающихся стимулирование систематической, самостоятельной и творческой учебной деятельности; контроль и самоконтроль учебных достижений и их регулярную и объективную оценку; рациональное и равномерное распределение учебной нагрузки в течение семестра; воспитание ответственности за результаты своего учебного труда. Текущий контроль обеспечивает для преподавателей повышение эффективности различных форм учебных занятий; разработку необходимых учебно-методических материалов для учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся; непрерывное управление учебным процессом; объективность оценки учебных достижений, обучающихся и своего собственного труда. Формами текущего контроля являются:

- контроль на уровне техникума (мониторинг текущей аттестации обучающихся проводится ежемесячно);
- на учебных занятиях (тестирование, опрос).

#### Промежуточный контроль

Результаты промежуточного контроля используются для оценки достижений обучающихся. В конце каждого семестра выставляются оценки. Промежуточный (внутри семестровый) контроль достижений, обучающихся осуществляется во время проведения зачетов, дифференцированных зачетов.

#### Итоговый контроль

Итоговая оценка качества подготовки выпускников осуществляется в направлении

- оценка компетенций обучающихся. Итоговый контроль проводится в форме дифференцированного зачёта.

#### Задания для входного контроля

1. Бег на 100 метров

2. Прыжок в длину с места
3. Прыжки со скакалкой (за 1 минуту)

Задания для зачёта (1 семестр)

1. Бег на 1000м (д), 2000м (ю);
2. Прыжки со скакалкой за 1 мин;
3. Подтягивания на высокой перекладине (ю), вис (д);
4. Бросок в кольцо после ведения;
5. Штрафной бросок в кольцо.

Задания для зачёта (2 семестр)

1. Метание набивного мяча;
2. Поднимание туловища из положения лёжа;
3. Нижние передачи над собой;
4. Верхние передачи над собой;
5. Наклон вперёд из положения сидя.

Задания для зачёта (3 семестр)

1. Челночный бег 3x10м;
2. Прыжок в длину с места;
3. Прыжки со скакалкой за 1 мин;
4. Бросок в кольцо после ведения;
5. Штрафной бросок в кольцо.

Задания для зачёта (4 семестр)

1. Поднимание туловища из положения лёжа;
2. Нижние передачи над собой;
3. Верхние передачи над собой;
4. Нижняя прямая подача;
5. Наклон вперёд из положения сидя.

Задания для зачёта (5 семестр)

1. Бег на 1000м (д), 2000м (ю);
2. Метание набивного мяча;
3. Поднимание туловища из положения лёжа;
4. Прыжки со скакалкой за 1 мин;
5. Прыжок в длину с места.

Задания для дифференцированного зачёта (6 семестр)

1. Прыжки со скакалкой за 1 мин;
2. Наклон вперёд из положения сидя;
3. Челночный бег 3x10м;
4. Бег на 1000м (д), 2000м (ю);
5. Бросок в кольцо после ведения;
6. Нижняя прямая подача.

#### 4.1 Контрольные тесты для проверки уровня физической подготовленности

Контрольный тест	Оценка	1 курс		2 курс		3 курс	
		девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
Бег 100м	5	16,8	14,7	16,6	14,5	16,4	14,3
	4	17,0	14,9	16,8	14,7	16,8	14,5
	3	17,8	15,4	17,6	15,2	17, 6	15,0
Бег 1000 м	5	4,30	-	4,20	-	4,10	-
	4	4,31-6,30		4,21-6,20		4,11-6,10	
	3	6,31		6,21		6,11	
Бег 2000 м	5	-	11,25	-	11,30	-	11,05
	4		12,35		12,30		12,05
	3		13,35		13,30		13,05
Бег на лыжах 3 км (д), 5 км (ю)	5	20,4	28,4	18,4	26,4	18,4	26,4
	4	21,0	29,0	19,0	27,0	19,0	27,0
	3	24,0	30,0	22,0	28,0	22,0	28,0
Челночный бег 3x10 м	5	8,2	7,3	8,2	7,3	8,5	7,7
	4	8,7-9,3	7,6-8,0	8,7-9,3	7,6-8,0	8,8-9,3	8,0-8,4
	3	9,7	8,2	9,7	8,2	9,7	8,6
Метание гранаты 500г (д) 700г (ю)	5	23	34	24	35	25	36
	4	18	32	19	33	20	34
	3	16	27	17	28	18	29
Метание набивного мяча 1 кг	5	540	796	560	810	570	815
	4	465	630	470	700	480	710
	3	400	500	410	540	420	550
Прыжок в длину с места	5	200	230	210	240	210	240
	4	199-170	229-200	209-180	239-210	209-180	239-210
	3	169	199	179	209	179	209
Прыжки со скакалкой (за 1 мин)	5	125	130	135	135	135	135
	4	110	120	120	115	125	120
	3	90	100	100	110	110	115
Подтягивания (ю)	5	-	12	-	12	-	15
	4		11-6		11-6		14-9
	3		5		5		8
Вис (сек), (д)	5	18	-	18	-	19	-
	4	17-10		17-10		18-11	
	3	9		9		10	
Подъём туловища из положения лёжа (за 30 сек)	5	20	27	20	27	22	29
	4	19-14	26-17	19-14	26-17	21-16	28-19
	3	13	16	13	16	15	18
Наклон вперёд из положения сидя (см)	5	18	15	18	15	20	17
	4	17-10	14-10	17-10	14-10	19-12	16-14
	3	9	9	9	9	11	13
Приём мяча сверху (над собой)	5	15	15	20	20	25	25
	4	10	10	15	15	20	20
	3	5	5	10	10	15	15
Приём мяча снизу (над собой)	5	15	15	20	20	25	25
	4	10	10	15	15	20	20
	3	5	5	10	10	15	15
Нижняя прямая подача	5	3	3	4	4	5	5
	4	2	2	3	3	4	4
	3	1	1	2	2	3	3
Верхняя прямая подача	5	3	3	4	4	5	5
	4	2	2	3	3	4	4
	3	1	1	2	2	3	3
Бросок в кольцо после ведения (5 попыток)	5	4	5	4	5	5	5
	4	3	4	3	4	4	4
	3	2	3	2	3	3	3
штрафной бросок в кольцо	5	3	3	3	3	4	4
	4	2	2	2	2	3	3
	3	1	1	1	1	2	2