Профессиональное образовательное учреждение
«ГУМАНИТАРНЫЙ ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»

УТВЕРЖДАЮ

"ГУМАНИТАРНЫЙ ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА"

Директор

Подписано цифровой подписью: "ГУМАНИТАРНЫЙ ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА"
DN: street=УЛИЦА БОЛЬШАЯ СЕРПУХОВСКАЯ, ДОМ 30, СТРОЕНИЕ 3, st=77 ГОРОД МОСКВА, l=МОСКВА, c=RU, givenName=Елена Александровна, sn=Чаева, cn="ГУМАНИТАРНЫЙ ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА", title=ДИРЕКТОР, o="ГУМАНИТАРНЫЙ ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА", email=elena-kalnaya@yandex.ru, 1.2.643.3.131.1.1=120C303037373035313733343231, 1.2.643.100.3=120B313433303631393239333 5, 1.2.643.100.1=120D313033373733393033353138 30
Дата: 2021.03.19 12:58:41 +03'00'

/Е.А. Чаева/

«29» сентября 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ОУД. 07 Физическая культура

Специальность: 38.02.07 Банковское дело

профиль образования: социально-экономический

Форма обучения: очная

Москва 2020

Разработана на основе ФГОС среднего общего образования (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645) с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Минобрнауки России от 17 марта 2015г. № 06-259) автора А.А.Бишаева, профессор кафедры физического воспитания Костромского государственного университета им. Н.А.Некрасова, доктор педагогических наук, профессора.

Организация-разработчик:

Профессиональное образовательное учреждение
«ГУМАНИТАРНЫЙ ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»

Рабочая программа рассмотрена на заседании цикловой комиссии «Общеобразовательных дисциплин»,
протокол №1 от 28 сентября 2020 года

Председатель цикловой комиссии _____/ Юрлова Е.В./

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ 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 среднего общего образования и ФГОС по специальности 38.02.07 Банковское дело

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «**Физическая культура**» входит в цикл общеобразовательных дисциплин среднего (полного) общего образования, направлена на совершенствование и развитие общих (общеучебных) компетенций: коммуникативной, информационной, самообразование и самоорганизация.

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

Настоящая программа позволяет в процессе проведения занятий по физической культуре с учетом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения выбирать из предлагаемых видов спорта те, которые могут быть наиболее эффективно использованы для формирования общих (общеучебных) компетенций.

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях Физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значемых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

В результате изучения учебной дисциплины « Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Рабочая программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

На учебных занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

1.4. Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной дисциплины:

Учебно-тренировочные занятия содействуют не только развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, но также и предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

1.5. Количество часов, отведенное на освоение программы общеобразовательной дисциплины, в том числе:

обязательная аудиторная нагрузка – 117 часов

1.6 Изменения, внесенные в рабочую программу по сравнению с Примерной программой по общеобразовательной дисциплине

При разработке данной программы были внесены изменения в последовательности изучения учебного материала, что представляется логичным и целостным с точки зрения восприятия и понимания обучающимися и в распределение учебных часов (часы изменены в соответствии с учебным планом, изменения составляют не более 3%)

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)	***175***
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	***117***
в том числе:	
практические занятия	*117*
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Общеучебный		**10**	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	**Содержание учебного материала**	4	
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.		1
	Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.		1
	Современное состояние здоровья молодежи.		1
	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.		1
	Двигательная активность.		1
	Влияние экологических факторов на здоровье человека.		1
	О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.		1
	Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.		1
	Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности.		1
	Активный отдых.		1
	Вводная и производственная гимнастика.		1
	Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.		1
	Материнство и валеология.		1
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		1
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	**Содержание учебного материала**	2	
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		2
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.		2
	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		2
	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.		2
	Коррекция фигуры.		2
	Основные признаки утомления.		2
	Факторы регуляции нагрузки.		2
	Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		2
	Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		2
Тема 1.3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль	**Содержание учебного материала**	2	
	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		1
	Врачебный контроль, его содержание.		1
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки		1

уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
		Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		1
		Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		1
Тема 1.4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	**Содержание учебного материала**		2	
		Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду.		1
		Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		1
		Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		1
		Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		1
Раздел 2 Практический			**97**	
Раздел 2.1 Учебно-методический			**8**	
Тема 2.1.1 Простейшие методики самооценки и проведения самостоятельных занятий.	**Содержание учебного материала**		2	
		Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.		2
		Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		2
		Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.		2
		Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		2
		Составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.		2
		Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		2
Тема 2.1.2 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	**Содержание учебного материала**		2	
		Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		2
Тема 2.1.3 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	**Содержание учебного материала**		2	
		Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.		
		Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.		

Тема 2.1.4 Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности	**Содержание учебного материала**	2	
	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.		
	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		
Раздел 2.2 Учебно-тренировочный		**89**	
Раздел 2.2.1 Легкая атлетика.		**20**	
Тема 2.2.1.а Бег на короткие и средние дистанции. Высокий и низкий старт	**Содержание учебного материала**	4	
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м,60 м. эстафетный бег 4×100 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 1500 м (юноши), прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		2
Тема 2.2.1.б Прыжки в длину с места.	**Содержание учебного материала**	4	
	Повторение школьной программы. Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места.		2
	Подводящие и специальные упражнения для прыжков		2
Тема 2.2.1. в Метание т/мяча на дальность	**Содержание учебного материала**	4	
	Повторение школьной программы. Метание теннисного мяча на дальность.		2
Тема 2.2.1. г Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)	**Содержание учебного материала**	4	
	Повторение школьной программы. Равномерный бег на дистанцию 1000 м (девушки) и 1500 м (юноши)		2
Тема 2.2.1. д Бег по прямой с различной скоростью.	**Содержание учебного материала**	4	
	Бег по прямой с различной скоростью		2
Раздел 2.2.2 Спортивные игры		**34**	
Тема 2.2.2. а Общие основы спортивных игр. Основы технической и тактической подготовки в волейболе	**Содержание учебного материала**	12	
	Волейбол. Повторение школьной программы.		
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, передача мяча в прыжке; передача мяча назад, за голову; нападающий удар, прием мяча сверху двумя руками, верхняя прямая подача; прием мяча снизу двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.		
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.		
	Техника безопасности игры.		

Тема 2.2.2. б Основы технической и тактической подготовки в баскетболе	**Содержание учебного материала**		12	
		Баскетбол. Повторение школьной программы.		
		Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.		
		Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
		Техника безопасности игры.		
Тема 2.2.2. в Основы технической и тактической подготовки в футболе	**Содержание учебного материала**		10	
		Повторение школьной программы. Техника перемещения, ведение мяча, повороты, остановки; жонглировании; отбор мяча, обманные движения; техника игры вратаря; тактика защиты и нападение; удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.		2
		Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.		2
		Техника безопасности игры.		2
Раздел 2.2.3 Прикладная - профессиональная физическая подготовка			**12**	
Тема 2.2.3. а Влияние физических упражнений на организм человека	**Содержание учебного материала**		6	
		Развитие физических качеств: упражнение со штангой, гантелями; атлетическая гимнастика; работа на тренажерах.		
		Развитие силы (гири, гантели, штанга, тренажеры) развитие гибкости(тренажеры); развитие общей и специальной выносливости (велотренажеры, беговая дорожка).		
Тема 2.2.3.б Воспитание морально-волевых качеств	**Содержание учебного материала**		6	
		Поддержание общей физической подготовки; подвижные игры, эстафеты.		
Раздел 2.2.4. Лыжная подготовка			**12**	
Тема 2.2.4.а Совершенствование техники по переменных и одновременных ходов.	**Содержание учебного материала**		6	
		Техника ходов: одновременно одношажный, одновременно двушажный, коньковый.		
		Развитие специальной выносливости.		
		Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		
		Преодоление подъемов и препятствий.		
		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанций, и состояния лыжни.		
		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.		
		Прохождение дистанции до 3 км.		
		Основные элементы тактики лыжных гонках, правила соревнований.		
		Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.		
		Первая помощь при травмах и обморожении.		
Тема 2.2.4.б Совершенствование	**Содержание учебного материала**		6	
		Преодоление подъемов и препятствий.		

техники спусков, подъемов и поворотов.		Техника спуска в основной, низкой и средней стойке;		
		Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов, торможение.		
		Подъемы «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой», скользящим шагом;		
		Поворот полуплугом и переступанием.		
		Техника безопасности при занятиях лыжным спортом		
		Первая помощь при травмах и обморожении.		
Раздел 2.2.5. Гимнастика.			**6**	
Тема 2.2.5.а Общеразвивающие упражнения, строевые упражнения, акробатика, упражнения с мячом, обручем, скакалкой.	**Содержание учебного материала**		2	
		Общеразвивающие упражнения, упражнения с мячом, обручем, скакалками.		
		Акробатика: кувырки вперед, назад, длинный кувырок, перекат боком, переворот боком (колесо), стойка на голове, на руках.		
		Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании, напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры)		
		Комплексы упражнений в водной и производственной гимнастике		
Тема 2.2.5.б Упражнения для развития координаций движений. Опорные прыжки, лазание - канат.	**Содержание учебного материала**		2	
		Упражнение для развития координаций движения.		
		Подводящие упражнения для опорных прыжков, опорные прыжки через козла,		
Тема 2.2.5.в Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение	**Содержание учебного материала**		2	
		Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение		
Раздел 2.2.6 Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах			**4**	
Тема 2.2.6.а ОРУ с отягощениями, подтягивание, сопротивления	**Содержание учебного материала**		2	
		ОРУ с отягощениями, подтягивание, сопротивления		
		Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		
		Техника безопасности занятий.		
		Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.		
Тема 2.2.6.б Сгибание, разгибание туловища из положения лежа на спине	**Содержание учебного материала**		2	
		Сгибание, разгибание туловища из положения, лежа на спине		
		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Армрестлинг, правила соревнований, весовые категории		
Раздел 2.2.7 Плавание			**13**	
Тема 2.2.7.а	**Содержание учебного материала**		4	

Техника плавания кролем на груди, спине, брасс		Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.		
		Старты.		
		Повороты, ныряние ногами и головой.		
		Плавание до 400 м.		
		Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.		
Тема 2.2.7.б Техника стартов с тумбочки, из воды. Ныряние ногами и головой	**Содержание учебного материала**		2	
		Старты.		
		Повороты, ныряние ногами и головой.		
		Плавание до 400 м.		
Тема 2.2.7.в Плавание на боку, на спине	**Содержание учебного материала**		2	
		Плавание на боку, на спине.		
		Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.		
		Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз.		
		Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.		
Тема 2.2.7.г Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	**Содержание учебного материала**		5	
		Специальные, подготовительные, общеразвивающие упражнения на суше.		
		Элементы игры в водное поло (юноши), элементы синхронного плавания (девушки).		
		Правила плавания в открытом водоеме.		
		Доврачебная помощь пострадавшему.		
		Самоконтроль при занятиях плаванием.		
		ВСЕГО:	**117**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары;

оборудование для занятий аэробикой скакалки, гимнастические коврики, фитболы.

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке теннисные мячи; обручи; инвентарь для эстафет;

Для плавания: плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины.. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и.т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. – М.: ИЦ «Академия», 2016

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

3.Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/433532

Дополнительная литература:

1. Бишаева А.А., доктор педагогических наук, профессор «Физическая культура»: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. образования – М,: Образовательно-издательский центр «Академия»; ОАО «Московские учебники» 2011
2. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика: учебник. - Издательский центр «Академия», 2011.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие. - Издательский центр «Академия», 2011.
4. Физическая культура: учеб. пособие. / Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л.Палтиевич и др. - Издательский центр «Академия», 2011.

5. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник – М,: КНОРУС, 2011(Среднее профессиональное образование).
6. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие. - Издательский центр «Академия», 2011.
7. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие / Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов и др.; Под ред. Н.Ж.Булгаковой. — 2-е изд., стер. — 432 с., пер. № 7 бц. 2011г.
8. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учебник: Допущено УМО / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др.; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. — 3-е изд., стер. — 400 с., пер. № 7 бц. 2011г.

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
3. http://www.fizkult-ura.ru/
4. http://www.ofizkulture.ru/ - Все о физкультуре
5. http://www.fismag.ru/ - Журнал физкультура

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, презентаций, выступлений.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (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. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	**Методы оценки результатов:** - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. **Лёгкая атлетика**. 1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей). ОК 11. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.	физического качества средствами лёгкой атлетики. **Спортивные игры.** Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. **Атлетическая гимнастика (юноши)** Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия **Кроссовая подготовка**. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. **Плавание.** Оценка техники плавания способом: - кроль на спине; - кроль на груди; - брасс. Оценка техники: - старта из воды; - стартового прыжка с тумбочки.; - поворотов. 4. Проплывание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени. ***Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.*** *Для этого организуется тестирование в контрольных точках:* *На входе – начало учебного года, семестра;* *На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.* Тесты **по ППФП** - выполнение комплекса физических упражнений для коррекции зрения; - жонглирование теннисными мячами; - прогибы; - комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение