

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«АСБЕСТОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»**



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО

«Асбестовский политехникум»

В.А. Суслопаров

2018 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

43.02.01 «Организация

обслуживания в общественном питании»

Форма обучения – очная

Срок обучения 3 года 10 месяцев

**Асбест
2018**

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с Федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования (письмо Министерства образования и науки РФ № 03-1180 от 27.05.2007 года) с учетом приказа Минобрнауки России от 20.08.2008г. № 241 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования.

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум»

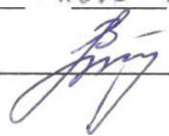
Разработчик:

Квашнин В.В., преподаватель первой квалификационной категории, ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум», г. Асбест

РАССМОТРЕНО

цикловой комиссией дисциплин профиля МЧС и физического воспитания,

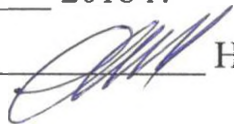
протокол № 6 «26» 06 2018 г.

Председатель  В.В. Петрова

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом, протокол № 3

«27» 06 2018 г.

Председатель  Н.Р. Караваева

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (программа подготовки специалистов среднего звена) по специальности **43.02.01 «Организация обслуживания в общественном питании»**.

Обучающийся освоивший программу учебной дисциплины, должен обладать общими компетенциями:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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

ОК 10. Соблюдать действующее законодательство и обязательные требования нормативных правовых документов, а также требования стандартов и иных нормативных документов.

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

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

Основными целями и задачами курса являются:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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. Обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионального и жизненно значимых 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;
- приобретении компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен 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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной

деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

- **иметь представление:**
 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
- **знать:**
 - о двигательной активности и спортивной тренировке как средствах поддержания высокой работоспособности
 - прикладную физическую культуру;
 - о роли физической культуры в семье;
 - о способах психофизической регуляции и саморегуляции.
- **уметь;**
 - бегать на короткие дисциплины – 100 с максимальной скоростью и на длинные дистанции от 2000 до 3000 в доступном темпе;
 - ходить на лыжах и бегать на коньках;
 - прыгать в длину с разбега одним из спортивных способов;
 - метать на дальние раскаты по массе и форме с места и с разбега;
 - составлять комплекс физических упражнений для различных мышечных групп;
 - плавать одним из способов;
 - играть в одну из спортивных игр.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальное количество часов - 234,

в том числе

обязательная учебная нагрузка - 117 часов

самостоятельных занятий - 117 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>234</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	<i>117</i>
лекции	<i>2</i>
практические занятия	<i>115</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>117</i>
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД 06 физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры			
Тема 1.1. Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья и общепрофессиональной подготовке	Содержание учебного материала (теория) Историческое развитие физической культуры в России (в СССР). Физическая культура как важнейший компонент развития личности. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды профессиональной деятельности. Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение учащихся к физической культуре и спорту. Самостоятельная работа обучающихся Написание сообщений на тему: «Значение физической культуры в поддержании здоровья»!	1 3	
Тема 2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала (теория) Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образа жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Критерии здорового образа жизни. Самостоятельная работа обучающихся Написать сообщение на тему «Роль здорового образа жизни в поддержании трудоспособности граждан»	1 3	
Раздел 2. Легкая атлетика.		7	
Тема 2.1. Техника бега на средние и длинные дистанции	Практические занятия Средние и длинные дистанции. Физические качества, развиваемые во время бега на средние и длинные дистанции. Фазы бега на средние дистанции. Фазы бега на длинные дистанции. Основы техники бега на средние и длинные дистанции. Правила соревнований. Факторы, влияющие на результат в беге на средние и длинные дистанции Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники бега. Развитие выносливости	6 6	
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции	Практические занятия Короткие дистанции. Физические качества, развиваемые во время бега на короткие дистанции. Фазы бега на короткие дистанции. Варианты низкого старта. Способы финиширования. Факторы, влияющие на результат в беге на короткие дистанции. Самостоятельная работа Развитие скоростных качеств. Совершенствование техники разбега и финиширования	6 6	
Тема 2,3. Техника прыжка в длину с разбега	Практические занятия Способы прыжков в длину с разбега. Фазы прыжка(разбег, отталкивание, полет и приземление). Основы техники выполнения прыжков разными способами. Факторы, влияющие на результат в прыжках в длину с разбега. Способы прыжков в длину с разбега («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»). Корректировка длины разбега Самостоятельная работа Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	6 6	
Тема 2.4 Техника метания гранаты	Практические занятия Способы держания гранаты; фазы метания гранаты; основы техники метания гранаты; факторы, влияющие на результат; Самостоятельная работа Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств	3 6	
Раздел 3 Баскетбол			
Тема 3.1.	Практические занятия	6	

Правила, средства и способы ведения игры в баскетбол	Техника безопасности при ведении игры. Правила, ведения игры в баскетбол. Средства и способы ведения игры в баскетбол	
	Самостоятельная работа	6
	Совершенствование техники броска с различных дистанций. Совершенствование техники передачи мяча	
Тема 3.2 Нападение и защита в баскетболе	Практические занятия	10
	Финты и сочетание приемов. Приемы техники нападения. Приемы техники защиты. Стратегия и тактика нападения и защиты	
	Самостоятельная работа	6
	Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники финтов и использование различных приемов	
Раздел 4 Волейбол		
Тема 4.1 Правила, средства и способы ведения игры в волейбол	Практические занятия	8
	Техника безопасности при ведении игры. Правила, средства и способы ведения игры в волейбол. Виды и способы передачи мяча в волейболе.	
	Самостоятельная работа	6
Тема 4.2 взаимодействия игроков передней линии в нападении и обороне	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча. Совершенствование техники подачи	
	Практические занятия	10
	Техника выполнения нападающего удара. Тактические действия в защите. Игра по упрощённым правилам. Выбор способа отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии в обороне. Действие игроков на блоке Взаимодействие игроков передней и задней линии в атаке.	
	Самостоятельная работа	6
	Совершенствование техники нападающего удара. Отработка взаимодействия игроков на блоке	
	Раздел 5 Лыжная подготовка	
Тема 5.1 Инвентарь и снаряжение для занятий лыжной подготовки	Практические занятия	2
	Техника безопасности при изучении темы раздела. Оздоровительное значение лыжной подготовки. Подбор инвентаря и снаряжения	
	Самостоятельная работа	6
	Научиться осуществлять подбор смазки для лыж. Подобрать инвентарь для проведения занятий	
Тема 5.2 Техника передвижения на лыжах	Практические занятия	3
	Попеременный классический ход. Одновременный классический ход. Коньковый ход.	
	Самостоятельная работа	6
	Совершенствование техники передвижения классическим ходом. Совершенствование техники передвижения коньковым ходом	
Тема 5.3 Техника преодоления подъёмов и спусков.	Практические занятия	3
	Подъём «елочкой», подъём «боком», Спуск скольжением в полуприседе без движения палок	
	Самостоятельная работа	6
	Совершенствование техники подъёма. Совершенствование техники спуска	
Тема 5.4 Способы поворотов и торможения	Практические занятия	3
	Техника выполнения поворота переступанием. Техника поворота разворотом лыжи. Техника торможения «плугом»	
	Самостоятельная работа	6
	Отработать технику поворотов и торможения	
Раздел 6 Атлетическая гимнастика		
Тема 6.1	Практические занятия	7

Атлетическая гимнастика и формирование здорового образа жизни	Техника безопасности при изучении темы раздела. Методы развития мышечной силы. Методы развития силовой выносливости. Методы развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма. Правила гимнастической терминологии		
	Самостоятельная работа	3	
	Подобрать комплексы упражнений для развития силы, выносливости		
Тема 6.2 Основы техники упражнений	Практические занятия	6	
	Статистические упражнения: динамические, силовые, упражнения для развития психомоторных способностей, стретчинг (гимнастику поз)		
	Самостоятельная работа	6	
	Отработать технику выполнения статических, динамических, силовых упражнений		
Тема 6.3 Общеразвивающие упражнения	Практические занятия	3	
	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Комплекс упражнений для физкультминутки на уроках. Комплекс упражнений на различные группы мышц		
	Самостоятельная работа	3	
	Разработать индивидуальные комплексы упражнений для проведения различных форм занятий		
Раздел 7 Плавание			
Тема 7.1. Техника безопасности при изучении темы раздела	Практические занятия	8	
	Меры предосторожности при занятиях плаванием. Меры по спасению утопающих (подплывание к тонущему; освобождение от захватов тонущего; транспортировка; подготовка к проведению дыхания, проведение искусственного дыхания);		
	Самостоятельная работа	4	
	Отработать технику проведения искусственного дыхания		
Тема 7.2. Техника плавания	Практические занятия	2	
	Техника плавания (кролем на груди, брассом). Техника выполнения поворотов. Техника старта (с тумбочки, с воды)		
	Самостоятельная работа	2	
	Отработать технику плавания одним из видов. Отработать технику выполнения поворотов. Отработать технику с тумбочки, с воды		
Тема 7.3 Комплексы упражнений специальной гимнастики пловца	Практические занятия	2	
	Подготовительные упражнения для выборочного способа плавания: упражнения на гибкость; упражнения на силу; упражнения на координированность для выборочного способа плавания		
	Самостоятельная работа	5	
	Отработать умение подготовки к старту		
Тема 7.4 Плавание под водой	Техника проныривания. Ныряние на глубину		
	Самостоятельная работа		
	Совершенствовать технику подводного плавания		
Раздел 8 Настольный теннис			
Тема 8.1 Способы держания ракетки Тема 8.2 Технические	Практические занятия	10	
	Европейский, азиатский способы игры. Толчок, срезка, накат, подача, топ-спин, подрезка. Тактика подачи, тактику приема, тактику розыгрыша очка.		
	Шаги, переступания и выпады, крестные и приставные шаги, прыжки		

приемы Тема 8.3 Тактика игры Тема 8.4 Способы перемещений в игре	Самостоятельная работа	6	
	Совершенствовать технику выполнения приемов. Отработать тактику ведения игры с различным соперником		
Раздел 9 Бадминтон			
Тема 9.1 ??????????	Практические занятия	10	
	Хват ракетки. Техника подачи. Технические приемы (смэш, свеча, удар слева, удар справа). Тактика розыгрыша очка		
	Самостоятельная работа	5	
	Совершенствование технических приемов игры в бадминтон		
ВСЕГО: максимальная нагрузка		234	
обязательная нагрузка		117	
Консультации		2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала для игровых видов, тренажерного зала.

Оборудование спортивного зала:

- рабочее место преподавателя;
- раздевалка отдельно для юношей и девушек;
- душевая кабина отдельно для юношей и девушек.

Гимнастика:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое;
- козел гимнастический;
- конь гимнастический;
- перекладина гимнастическая;
- брусья гимнастические параллельные;
- канат для лазанья с механизмом крепления;
- мост гимнастический подкидной;
- скамейка гимнастическая жесткая;
- маты гимнастические;
- мяч набивной (1кг.; 2кг.;3кг.);
- мяч малый (теннисный);
- скакалка гимнастическая;
- палка гимнастическая;
- обруч гимнастический.

Легкая атлетика:

- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- барьеры легкоатлетические тренировочные;
- флажки разметочные на опоре;
- лента финишная;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- рулетка измерительная (10м.,50м.);
- номера нагрудные;
- гранаты для метания.

Спортивные игры:

- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
- мячи баскетбольные;
- сетка для переноса и хранения мячей;
- жилетки игровые с номерами;
- стойки волейбольные универсальные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- табло перекидное;
- ворота для мини футбола;

- сетка для мини футбола;
- мячи футбольные;
- насос для накачивания мячей

Лыжная подготовка:

Комплект лыжного инвентаря (ботинки лыжи, лыжные палки) для каждого обучающегося;

Гоночные номера на общее количество обучающихся.

Измерительные приборы:

- секундомер;
- пульсометр;
- шагомер электронный;
- комплект динамометров ручных;
- весы медицинские с ростомером.

Средства доврачебной помощи:

- аптечка медицинская.

Технические средства обучения:

- документ- камера;
- проектор;
- персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.
- мегафон;
- цифровая фотокамера;
- цифровая видеокамера;
- экран (на штативе или навесной).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Массовая физическая культура в вузе. Под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова. М. 2011, 213с.
2. Физическое воспитание студентов и учащихся. Под ред. Н.Я. Петрова, В.Я.Соколова. Минск, 2010, 156с.
3. Матвеев Л.П. , Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 2009, 180с.
4. Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. М.: Высш. школа, 2012, 206с.
5. Коц Я. М. Спортивная физиология. М.: Физкультура и спорт, 2013, 198с.
6. В.И.Лях, А.А.Зданевич, Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений –М.: Просвещение, 2012, 96с.
7. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» -М.: ООО Издательство «Школа- Пресс».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки усвоенных знаний, освоенных умений	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:		
- бегать на короткие дисциплины – 100 с максимальной скоростью и на длинные дистанции от 2000 до 3000 в доступном темпе	Демонстрировать бег на короткие дисциплины – 100 с максимальной скоростью и на длинные дистанции от 2000 до 3000 в доступном темпе	Методы оценки результатов: - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Дифференцированный зачет
- ходить на лыжах и бегать на коньках	Демонстрировать ходьбу на лыжах и бегать на коньках; - прыгать в длину с разбега одним из спортивных способов	
- прыгать в длину с разбега одним из спортивных способов	Воспроизвести прыжки в длину с разбега одним из спортивных способов	
- метать на дальние раскаяния по массе и форме с места и с разбега	Воспроизвести метание на дальние раскаяния по массе и форме с места и с разбега	
- составлять комплекс физических упражнений для различных мышечных групп	Демонстрировать самостоятельно составленный комплекс физических упражнений для различных мышечных групп	
- плавать одним из способов	Воспроизвести один из способов плавания	
- играть в одну из спортивных игр.	Демонстрировать игру в одну из спортивных игр.	

Усвоенные знания:		
- о двигательной активности и спортивной тренировке как средствах поддержания высокой работоспособности прикладную физическую культуру	Обосновывать двигательную активность и спортивную тренировку как средствах поддержания высокой работоспособности прикладную физическую культуру	
- о роли физической культуры в семье	Объяснять роль физической культуры в семье	
- о способах психофизической регуляции и саморегуляции.	Предъявлять способы психофизической регуляции и саморегуляции.	

