

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО

«Асбестовский политехникум»

В.А. Суслопаров

«27» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности СПО**

**13.02.11 «Техническая эксплуатация и**

**обслуживание электрического и**

**электромеханического оборудования (по отраслям)»**

**Форма обучения – очная**

**Срок обучения 3 года 10 месяцев**

**Асбест  
2021**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе маркетинговых исследований и пожеланий потенциальных работодателей к результату образования выпускников по специальности 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)» среднего профессионального образования, утверждённого приказом Минобрнауки № 1196 от 07.12.2017 г.

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум»

**Разработчик:**

Квашнин Вадим Витальевич, преподаватель ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум», г. Асбест

**РАССМОТРЕНО**

цикловой комиссией дисциплин профиля МЧС и физического воспитания,  
протокол № 5

« 25 » мая 2021 г.

Председатель  И.В.Шуина

**СОГЛАСОВАНО**

Методическим советом, протокол № 3

« 27 » мая 2021 г.

Председатель  Н.Р. Караваева

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                         | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....                   | 6  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....             | 13 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ..... | 14 |

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ**

### **КУЛЬТУРА**

#### **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования».**

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** рабочая программа учебной дисциплины относится к циклу «Общий гуманитарный и социально-экономический цикл»

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

Содержание программы «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- 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 профессионально 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;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

а так же:

- 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 и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом здоровья и функциональных возможностей своего организма

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

- основы здорового образа жизни.

а так же:

- 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.

При изучении идет формирование следующих общих компетенций:

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 6. Проявлять гражданско – патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

#### **1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:**

объем образовательной нагрузки обучающегося 160 часа в том числе:  
всего учебных занятий 160 часа;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                                                                       | Количество часов |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Объем образовательной нагрузки</b>                                                                    | <b>160</b>       |
| <b>Всего учебных занятий</b>                                                                             | <b>160</b>       |
| в том числе:                                                                                             |                  |
| теоретические занятия                                                                                    | 6                |
| практические занятия                                                                                     | 154              |
|                                                                                                          |                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                                       |                  |
| в том числе:                                                                                             |                  |
| самостоятельная работа с литературой и другими источниками информации                                    |                  |
| совершенствование двигательных навыков                                                                   |                  |
| консультации                                                                                             |                  |
| Промежуточная аттестация в форме зачета в 3, 4, 5, 6 семестрах и дифференцированного зачета в 7 семестре |                  |

## Содержание учебной дисциплины ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                       | Объём часов | Уровень освоения |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                           | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3           | 4                |
| <i>3 семестр</i>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                  |
| Тема 1. Лёгкая атлетика     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>16</b>   |                  |
|                             | <b>Теоретическое занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>    |                  |
|                             | 1 Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями<br>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности<br>Основы здорового образа жизни                                                                                                           | 2           | 1                |
|                             | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>14</b>   |                  |
|                             | 1 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, тройного прыжка (способы прыжков в длину с разбега; техника выполнения отдельных фаз прыжка, факторы, влияющие на результат). Развитие скоростно-силовых способностей                                                                   | 2           | 2                |
|                             | 2 Совершенствование техники метания гранаты на дальность (способы держания; фазы метания, прикладные способы метания, факторы, влияющие на результат). Прикладные способы метания. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                    | 2           | 2                |
|                             | 3 Совершенствование техники бега на средние дистанции (элементы техники бегового шага; техника бега по повороту; техника высокого старта, факторы, влияющие на результат).<br>Совершенствование техники высокого старта. Бег 500 м(девушки), 1000 м (юноши)<br>Развитие выносливости          | 2           | 2                |
|                             | 4 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (элементы техники бегового шага; техника бега по повороту; техника низкого старта, факторы, влияющие на результат).<br>Совершенствование техники низкого старта. Бег 30 м (девушки), 100 м (юноши)<br>Развитие скоростных способностей | 2           | 2                |
|                             | 5 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Передача эстафеты. Бег по повороту. Развитие скоростных способностей                                                                                                                                                  | 2           | 2                |
|                             | 6 Совершенствование техники бега на длинные дистанции (элементы техники бегового шага; техника бега по повороту; техника низкого старта, факторы,                                                                                                                                             | 2           | 2                |

|                                 |                                      |                                                                                                                        |           |   |
|---------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
|                                 |                                      | влияющие на результат).<br>Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). Развитие выносливости                                 |           |   |
|                                 | 7                                    | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег до 3000 м (девушки), 5000 м (юноши). Правила соревнований.    | 2         | 2 |
| Тема 2. Баскетбол               | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                        | <b>18</b> |   |
|                                 | <b>Практические занятия</b>          |                                                                                                                        | <b>18</b> |   |
|                                 | 1                                    | Совершенствование техники передачи мяча, ведения, поворотов. ОФП. Игра по упрощенным правилам. Развитие координации.   | 2         | 2 |
|                                 | 2                                    | Совершенствование техники передачи мяча в движении в парах. Игра по упрощенным правилам 3х3. Развитие координации.     | 2         | 2 |
|                                 | 3                                    | Совершенствование техники передачи мяча в движении в тройках. Игра по упрощенным правилам 4х4 Развитие координации.    | 2         | 2 |
|                                 | 4                                    | Судейство в баскетболе. Броски с контрольных точек. СФП. Игра по упрощенным правилам 5х5. Развитие координации.        | 4         | 2 |
|                                 | 5                                    | Обучением тактики индивидуальных действий в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам 4х4. Развитие координации. | 2         | 2 |
|                                 | 6                                    | Обучением тактики групповых действий в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам 4х4. Развитие координации       | 2         | 2 |
|                                 | 7                                    | Обучение тактики передачи мяча в движении в тройках. Учебная игра 3х3. Развитие координации.                           | 2         | 2 |
|                                 | 8                                    | Обучение тактики ведения мяча. Учебная игра 4х4. Развитие координации.                                                 | 2         | 2 |
| <b>4 семестр</b>                |                                      |                                                                                                                        |           |   |
| Тема 3. Атлетическая гимнастика | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                        | <b>14</b> |   |
|                                 | <b>Практические занятия</b>          |                                                                                                                        | <b>14</b> |   |
|                                 | 1                                    | Атлетическая гимнастика. Техника безопасности при занятиях. Функциональные возможности организма.                      | 2         |   |
|                                 | 2                                    | Комплексные упражнения на определенные группы мышц.                                                                    | 4         |   |
|                                 | 3                                    | Составление комплекса упражнений на различные группы мышц.                                                             | 2         |   |
|                                 | 4                                    | Составление комплекса упражнений с утяжелениями на различные группы мышц.                                              | 2         |   |
|                                 | 5                                    | Круговая тренировка на развитие силовой выносливости.                                                                  | 4         |   |
| Тема 4. Волейбол                | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                        | <b>26</b> |   |

|                         |                                      |                                                                                                                                                     |           |   |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
|                         | <b>Практические занятия</b>          |                                                                                                                                                     | <b>26</b> |   |
|                         | 1                                    | Общие понятия. Основные правила игры в волейбол. Совершенствование стоек, перемещений. Упражнение на координацию движения.                          | 2         | 2 |
|                         | 2                                    | Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах. ОФП. Учебная игра. Развитие координации.                                                   | 4         | 2 |
|                         | 3                                    | Обучение и совершенствование техники нижней передач мяча в парах. ОФП. Учебная игра. Развитие координации                                           | 4         | 2 |
|                         | 4                                    | Совершенствование техники верхней подачи мяча в тройках. ОФП. Учебная игра. Развитие координации                                                    | 4         | 2 |
|                         | 5                                    | Обучение и совершенствование техники верхней передачи мяча над собой. ОФП. Учебная игра. Развитие координации                                       | 2         | 2 |
|                         | 6                                    | Обучение и совершенствование техники нижней передачи мяча над собой. ОФП. Учебная игра. Развитие координации                                        | 2         | 2 |
|                         | 7                                    | Совершенствование техники верхней и нижней передач мяча в движении. Учебная игра. Развитие координации                                              | 2         | 2 |
|                         | 8                                    | Обучение и совершенствование нижней прямой подачи мяча                                                                                              | 2         | 2 |
|                         | 9                                    | Прием мяча с подачи. Учебная игра. Развитие координации                                                                                             | 2         | 2 |
|                         | 10                                   | Обучение и совершенствование верхней прямой подачи. Учебная игра. Развитие координации                                                              | 2         | 2 |
| Тема 5. Лёгкая атлетика | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                     | <b>8</b>  |   |
|                         | <b>Практические занятия</b>          |                                                                                                                                                     | <b>8</b>  |   |
|                         | 1                                    | Совершенствование техники бега на длинные и средние дистанции. Элементы техники бегового шага                                                       | 2         | 2 |
|                         | 2                                    | Техника бега по повороту. Техника высокого старта, факторы влияющие на результат                                                                    | 2         | 2 |
|                         | 3                                    | Совершенствование техники бега на длинные и средние дистанции. Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности)                                 | 2         | 2 |
|                         | 4                                    | Судейство в легкой атлетике                                                                                                                         | 2         | 2 |
| <b>5 семестр</b>        |                                      |                                                                                                                                                     |           |   |
| Тема 1. Лёгкая атлетика | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                     | <b>12</b> |   |
|                         | <b>Теоретические занятия</b>         |                                                                                                                                                     | <b>2</b>  |   |
|                         | 1                                    | Требование к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями<br>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном | 2         | 1 |

|                                 |                                      |                                                                                                                                               |           |   |
|---------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
|                                 |                                      | развитии человека                                                                                                                             |           |   |
|                                 | <b>Практические занятия</b>          |                                                                                                                                               | <b>10</b> |   |
|                                 | 1                                    | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, техника бега по повороту                                                  | 2         | 2 |
|                                 | 2                                    | Эстафетный бег. Передача эстафеты.                                                                                                            | 2         | 2 |
|                                 | 3                                    | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, техника бега по повороту                                                  | 2         | 2 |
|                                 | 4                                    | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Способы прыжков в длину с разбега                                                         | 2         | 2 |
| Тема 2. Атлетическая гимнастика | 6                                    | Совершенствование техники метания гранат на дальность. Способы держания, фазы метания, способы                                                | 2         | 2 |
|                                 | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                               | <b>6</b>  |   |
|                                 | <b>Практические занятия</b>          |                                                                                                                                               | <b>6</b>  |   |
|                                 | 1                                    | Атлетическая гимнастика. Функциональные возможности организма. Комплекс упражнений на определенные группы мышц. Развитие силовой выносливости | 2         | 2 |
|                                 | 2                                    | Комплекс упражнений с отягощением на определенные группы мышц.                                                                                | 2         | 2 |
| Тема 3. Баскетбол               | 3                                    | Круговая тренировка на развитие силовой выносливости                                                                                          | 2         | 2 |
|                                 | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                               | <b>6</b>  |   |
|                                 | <b>Практические занятия</b>          |                                                                                                                                               | <b>6</b>  |   |
|                                 | 1                                    | Совершенствование техники передачи мяча в парах, тройках, ведения, повороты, отбор мяча                                                       | 2         | 2 |
|                                 | 2                                    | Техника командного нападения и защиты. Совершенствование техники командного нападения и защиты                                                | 2         | 2 |
|                                 | 3                                    | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Броски с контрольных точек. Судейство, правила игры.                             | 2         | 2 |
| <b>6 семестр</b>                |                                      |                                                                                                                                               |           |   |
| Тема 4. Волейбол                | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                               | <b>14</b> |   |
|                                 | <b>Практические занятия</b>          |                                                                                                                                               | <b>14</b> |   |
|                                 | 1                                    | Средства и способы ведения игры. Передача мяча над собой в парах, на месте и в движении, подача мяча, прием мяча с подачи                     | 4         | 2 |
|                                 | 2                                    | Совершенствование техники нападения. Совершенствование техники защиты (нападающий удар, блокировка)                                           | 4         | 2 |
|                                 | 3                                    | Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении и защите                                                                    | 2         | 2 |

|                                |                                      |                                                                                                                                                                   |            |   |
|--------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|
|                                | 4                                    | Совершенствование групповых тактических действий в нападении и защите                                                                                             | 2          | 2 |
|                                | 5                                    | Игра по правилам. Судейство.                                                                                                                                      | 2          | 2 |
| Тема 5. Лёгкая атлетика        | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                   | <b>8</b>   |   |
|                                | <b>Практические занятия</b>          |                                                                                                                                                                   | <b>8</b>   |   |
|                                | 1                                    | Марш бросок. Одежда и обувь занимающихся.                                                                                                                         | 2          | 2 |
|                                | 2                                    | Дистанция марш-броска по дороге и бездорожью.                                                                                                                     | 2          | 2 |
|                                | 3                                    | Препятствия, их преодоление. Преодоление полосы препятствий шагом, бегом                                                                                          | 2          | 2 |
|                                | 4                                    | Зачетное занятие. Сдача нормативов                                                                                                                                | 2          | 2 |
| Тема 6 Атлетическая гимнастика | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                   | <b>10</b>  |   |
|                                | <b>Практические занятия</b>          |                                                                                                                                                                   | <b>10</b>  |   |
|                                | 1                                    | Атлетическая гимнастика и формирование здорового образа жизни. Оздоровительные, образовательные, воспитательные возможности. ТБ на занятиях                       | 2          | 2 |
|                                | 2                                    | Комплекс упражнений на тренажерах с отягощением на определенные группы мышц. Развитие силовой выносливости                                                        | 2          | 2 |
|                                | 3                                    | Круговая тренировка. Развитие силовой выносливости                                                                                                                | 2          | 2 |
|                                | 4                                    | Методика составления комплекса упражнений на определенные группы мышц..                                                                                           | 2          | 2 |
|                                | 5                                    | Лазание по канату. Развитие силовой выносливости                                                                                                                  | 2          | 2 |
| <b>7 семестр</b>               |                                      |                                                                                                                                                                   |            |   |
| Тема 1. Волейбол               | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                   | <b>22</b>  |   |
|                                | <b>Теоретическое занятие</b>         |                                                                                                                                                                   | <b>2</b>   |   |
|                                | 1                                    | Требование к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями<br>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания | 2          | 1 |
|                                | <b>Практические занятия</b>          |                                                                                                                                                                   | <b>20</b>  |   |
|                                | 1                                    | Средства и способы ведения игры (передача над собой, в парах на месте и в движении).                                                                              | 4          | 2 |
|                                | 2                                    | Средства и способы ведения игры (прием мяча с подачи, поворотов).                                                                                                 | 4          | 2 |
|                                | 3                                    | Совершенствование техники нападения и защиты (нападение, удар, блокировка)                                                                                        | 4          | 2 |
|                                | 4                                    | Совершенствование индивидуальных точек действий в нападении и защите                                                                                              | 4          | 2 |
|                                | 5                                    | Совершенствование индивидуальных точек действий в нападении Судейство.                                                                                            | 4          | 2 |
| <b>Всего учебных занятий:</b>  |                                      |                                                                                                                                                                   | <b>160</b> |   |
| <b>Практические занятия:</b>   |                                      |                                                                                                                                                                   | <b>154</b> |   |



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Оборудование:

Спортивный зал.

Стадион.

Прыжковая яма.

Граната для метания.

Мячи волейбольные.

Мячи баскетбольные.

Тренажёры для занятий атлетической гимнастикой.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

##### Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

1. Былеева Л.А., Короткова И.В., Яковлев В.Е. Подвижные игры. М., 2006.
  2. Вейд ер С. Пилатес для идеального пресса: Перевод с английского Ростов на Дону: Феникс, 2007.
  3. Внес Ю.Б. Фитнес для всех. М: Интерпрессервис: 2006.
  4. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни. М: Гардарики, 2007.
  5. Гик Е.Я., Гупало Е.Ю. Популярная история спорта. М: Академия, 2007.
  6. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения.- М., 2007.
  7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2006.
  8. Зинкеева Л.С. Путешествие в мир музыки и движений. Физическая культура в школе, 2006.
  9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М., 2007.
  10. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод, пос. для педагогов - инструкторов и тренеров. М.: МГСА, 2006.
  11. Петров Н. Н. Гимнастика для ленивых: делаем с удовольствием. Ростов на Дону: Феникс, 2007.
  12. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М., 2008.
  13. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М., 2006.
  14. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007
  15. Стецура Ю.В. Путь к здоровью и красоте. Донецк: БАО, 2006.
  16. Френкин А.А. Эстетика физической культуры. М., 2006.
- комплект учебно-наглядных пособий;

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

ГАОУ СПО СО «Асбестовский политехникум», реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, сдачи контрольных нормативов и техники выполнения упражнений.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются преподавателем и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля создаются фонды оценочных средств (ФОС).

ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Показатели оценки, усвоенные умения; усвоенные знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Формы- и методы контроля и оценки результатов обучения                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>В результате освоения дисциплины студент должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li><li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li><li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li><li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li><li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li><li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li><li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li><li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li></ul> | <p>Применяет в повседневной жизни физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики</p> <p>Проводит самоконтроль во время занятий</p> <p>Преодолевает препятствия с использованием разнообразных способов передвижения</p> <p>Осуществляет сотрудничество в коллективных занятиях</p> <p>Выполняет контрольные нормативы по видам спорта</p> | <p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <p>Участие в соревнованиях</p> <p>Сдача контрольных нормативов</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>В результате освоения дисциплины студент должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального</li> <li>- физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul> | <p>Понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br/>Знает виды оздоровительных систем, профессиональных заболеваний и меры по их предупреждению, основы ЗОЖ.<br/>Применяет способы контроля, оценки физического контроля и физической подготовленности.<br/>Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности</p> | <p>Тестирование.<br/>Контроль устных ответов.<br/>Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.<br/>Выполнение практических заданий.<br/>Выполнение тестовых заданий.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|