

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
Базовая подготовка**

**2017г.**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы входящей в состав укрупнённой группы специальностей 09.00.00 «Информатика и вычислительная техника»

Организация-разработчик: ГБПОУ «Сусуманский профессиональный лицей »

Разработчик:

Толстопятова Александра Павловна, заместитель директора по ТО ГБПОУ «СПЛ»

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии преподавателей специальных дисциплин и мастеров производственного обучения протокол № 1 от 19.09.2016 г

## СОДЕРЖАНИЕ

|  | стр. |
|--|------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ              | 4    |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 4    |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                     | 14   |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15   |

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## **1.1.Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы входящей в состав укрупнённой группы специальностей 09.00.00 «Информатика и вычислительная техника»

## **1.2.Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в обще гуманитарный и социально-экономический цикл

## **1.3.Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

## **1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

## 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)   | 336         |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)  | 168         |
| в том числе:  |             |
| практические занятия  | 164         |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)   | 168         |
| в том числе:  |             |
| 1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. |             |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета  |             |

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

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1   | 2   | 3           |                  |
| <b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>             |   | <b>16</b>   |                  |
| Тема 1.1. *<br>Общекультурное и социальное значение физической культуры.<br>Здоровый образ жизни. | Содержание учебного материала<br>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.<br>Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.<br>Социально-биологические основы физической культуры.<br>Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.<br>Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.<br>Основы здорового образа и стиля жизни.<br>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.<br>Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.<br>Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.<br>Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. | 4           | 3                |

|   |   |            |     |
|---|---|------------|-----|
|   | <p>Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</p> <p>Выполнение комплексов утренней гимнастики.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для глаз.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</p> <p>Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p> | 4          |     |
|   | <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>  | 8          |     |
| <b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b> |   | <b>214</b> |     |
| Тема 2.1. Общая физическая подготовка   | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p>Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>Подвижные игры.</p>  | -          | 1,2 |
|   | <p>Практические занятия.</p> <p>Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>Подвижные игры различной интенсивности.</p>   | 16         |     |

|                               |   |    |   |
|-------------------------------|---|----|---|
|                               | Самостоятельная работа обучающихся.<br>1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.   | 12 |   |
| Тема 2.2.<br>Лёгкая атлетика. | Содержание учебного материала   |    |   |
|                               | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы.<br>Прыжки в длину.   | -  | 3 |
|                               | Практические занятия по лёгкой атлетике.<br>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.<br>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.<br>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:<br>-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. | 18 |   |
|                               | Самостоятельная работа обучающихся<br>1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.  | 12 |   |
| Тема 2.3.<br>Спортивные игры. | Содержание учебного материала   |    |   |
|                               | <b>Футбол.</b><br>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.   |    | 3 |



|  |   |    |  |
|--|---|----|--|
|  | <p><b>Волейбол.</b><br/>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Бадминтон.</b><br/>Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёмы волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p>   |    |  |
|  | <p>Практические занятия<br/>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.<br/>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.<br/>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:<br/>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.<br/>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.<br/>В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.<br/>После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико- тактических приёмов игры.<br/>В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</p> | 48 |  |
|  | <p>Самостоятельная работа обучающихся.<br/>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>  | 48 |  |

|   |   |    |   |
|---|---|----|---|
| Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши) | Содержание учебного материала   |    |   |
|   | <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.</p> <p>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p>   | -  | 3 |
|   | <p>Практические занятия</p> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</li> </ul> | 18 |   |
|   | <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>   | 18 |   |
| Тема 2.5. Коньки                          | Содержание учебного материала   |    |   |
|   | <p>Катание на коньках.</p> <p>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка.</p> <p>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>  | -  | 3 |

|  |   |            |   |
|--|---|------------|---|
|  | <p>Практические занятия</p> <p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта.</p> <p>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:</p> <p>-воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;</p> <p>воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;</p> <p>воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;</p> <p>воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.</p> <p>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.</p> | 6          |   |
|  | <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Катание на коньках в свободное время.</p>  | 6          |   |
| Тема 2.6. Плавание.  | Содержание учебного материала   |            |   |
|  | Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.   | -          | 3 |
|  | <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.</p>  | 12         |   |
| <b>Раздел 3.<br/>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b> |   | <b>104</b> |   |
| Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в                                       | Содержание учебного материала   |            |   |

|  |   |          |          |
|--|---|----------|----------|
| <p>достижении высоких профессиональных результатов</p> | <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта.</p> <p><b>Баскетбол</b></p> <p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе</p> <p>Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Настольный теннис.</b></p> <p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры.</p> <p>Двусторонняя игра.</p> | <p>-</p> | <p>3</p> |
|  | <p><b>Лыжная подготовка</b> (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 10 км (юноши).</p>  |          |          |

|   |  |            |   |
|---|--|------------|---|
|   | <p>Практические занятия.<br/>Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.<br/>Формирование профессионально значимых физических качеств.<br/>Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p>   | 36         |   |
|   | <p>Самостоятельная работа обучающихся.<br/>1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время</p>  | 36         |   |
| Тема 3.2.1 Военно - прикладная физическая подготовка. | <p>Содержание учебного материала Строевая, физическая, огневая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.<br/>Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий.<br/>Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.</p> | -          | 3 |
|   | <p>Практические занятия<br/>Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.<br/>Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.<br/>Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов.<br/>Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.<br/>Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.<br/>Учебно-тренировочные схватки.<br/>Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.</p>   | 16         |   |
|   | <p>Самостоятельная работа обучающихся.<br/>1. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.</p>  | 16         |   |
|   | <b>Дифференцированный зачет</b>  | 2          |   |
| <b>Всего:</b>   |  | <b>336</b> |   |

\* Трудоёмкость раздела 1 делится на части по 5-10 минут и распределяется равномерно по разделу 2 с учётом возможности сопряжённого изучения материала занятия

## 1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, стадиона

**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); оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики). гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, теннисный стол, мячи для тенниса;

**Для занятий лыжным спортом:** лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

**Для военно-прикладной подготовки:** стрелковый тир, маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы  
Основные источники:

1. А.А. Бишаева. Физическая культура, учебник, М, Академия, 2012 г.

#### Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008.
4. Бурбо, Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день, Ростов н/дону: «Феникс», 2005.
5. Бурбо, Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день, Ростов н/дону: «Феникс», 2005.
6. Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день, - Ростов н/дону: «Феникс», 2005.
7. Жмулин А. В., Масагина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов, М.: Издательство «Прометей» МПГУ. - 2010.
8. Кречмер, Э. Строение тела и характер, М.: Педагогика, 1995. - 158 с.
9. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия, М.: Физкультура с спорт, 2007.
10. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008.
11. Олимпийский учебник студента, М, «Советский спорт, 2010 »

#### Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>

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

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)  | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения   |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:<br>о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;<br>основы здорового образа жизни.   | Формы контроля обучения:<br>практические занятия  |
| Должен уметь:<br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.<br>выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b><br/>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):<br/>бега на короткие, средние, длинные дистанции;<br/>прыжков в длину;<br/>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b><br/>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)<br/>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм<br/>Оценка выполнения студентом функций судьи.<br/>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b><br/>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.<br/>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> |

**Лыжная подготовка.**

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

**Конькобежная подготовка.**

Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени.

**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. Проплавание 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.

Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой.

Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.