

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «Пензенский государственный технологический университет»  
Зареченский технологический институт –  
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Пензенский государственный технологический университет»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЗТИ – филиала ПензГТУ

Н.Н. Багаев

21.08.2017 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура

ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА  
по специальности среднего профессионального образования  
технического профиля:

09.02.02

Компьютерные сети

год приема 2014


Заречный, 2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.02 Компьютерные сети.

Разработчик: Воронкова Е.В., преподаватель Зареченского технологического института – филиала ПензГТУ.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена цикловой методической комиссией общеобразовательных, естественнонаучных и ОГСЭ дисциплин.

Протокол от 31 08 2017г. № 1

Председатель ЦМК  Климова Т.В.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена методическим советом ЗТИ – филиала ПензГТУ.

Протокол от 31 08 2017г. № 1

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	19

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО технического профиля 09.02.02 Компьютерные сети.

### **1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

### **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.

#### **знать:**

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

- основы здорового образа жизни.

### **1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной 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

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	160
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
внеаудиторная самостоятельная работа.	168
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета - 8 семестр, зачета - 3,4,5,6,7 семестры.</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.* Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>16</b>	
<b>Введение</b>	<p>Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность).</p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)</p>	2	1
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. 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..</p> <p><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b></p> <p>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. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p>	6	

	<p><b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b>  Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. 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 гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>		1
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  1.Самодиагностика состояния организма. Врачебный контроль.  2.Самоконтроль и контроль уровня профессионально важных психофизиологических качеств.  3.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при самостоятельных занятиях  4.Организация активного отдыха с использованием физических упражнений</p>	8	
<p><b>Раздел 2.</b>  <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b></p>		320	
<p><b>Тема 2.1.</b>  <b>Общая физическая подготовка</b></p>	<p><b>Практические занятия.</b>  Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p>		

	<p>1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>2. Подвижные игры различной интенсивности.</p>	12	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий</p>	12	
<p><b>Тема 2.2.</b> <b>Легкая атлетика</b></p>	<p><b>Практические занятия по лёгкой атлетике.</b> Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Техника метания гранаты.</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> </ul>	18	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий</p> <p>2.Тренировка в беге по прямой с различной скоростью</p> <p>3.Специально-беговые упражнения</p> <p>4.Организация оздоровительного бега</p> <p>5.Совершенствование упражнений для развития выносливости, скоростных качеств</p> <p>6.Закрепление специально-подготовительных упражнений для развития прыгучести</p> <p>7.Тренировка прыжков в длину с места, с разбега</p> <p>8.Совершенствование техники метания</p>	18	



<p><b>Тема 2.3.</b> <b>Спортивные игры</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p><b>Баскетбол</b> 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. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача 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. Взаимодействия игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Футбол.</b> 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.</p> <p><b>Бадминтон.</b> 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. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p>	<p>60</p>	
--	--	-----------	--

	<p><b>Настольный теннис.</b>  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. Двусторонняя игра.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> </li> <li>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</li> <li>5. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</li> </ol>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</li> </ol>	60	

<p><b>Тема 2.4.</b> <b>Гимнастика</b></p>	<p><b>Практические занятия</b> Общие развивающие упражнения, развитие координации движений, гибкости, равновесия, силы.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование специально подготовительных упражнений</li> <li>2. Совершенствование упражнений в парах, у гимнастической стенки</li> <li>3. Выполнение упражнений на гимнастических ковриках (перевороты, стойки, комбинации акробатических упражнений)</li> <li>4. Выполнение и совершенствование упражнений на развитие силовых качеств (перекладина, брус, скамья для пресса), выполнение упражнений с отягощением</li> </ol>	20	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</li> <li>2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.</li> <li>3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</li> <li>4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</li> <li>5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</li> <li>6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</li> <li>7. Выполнение комплекса упражнений по профилактике плоскостопия</li> <li>8. Выполнение комплекса упражнений при сутулости, нарушении осанки, для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса</li> <li>9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</li> <li>10. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> </ol>	20	
<p><b>Тема 2.5.</b> <b>Аэробика (девушки)</b></p>	<p><b>Практические занятия</b> Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p>		

	<p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий.</p> <p>4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</p> <p>5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p>	4	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.</p>	4	
<p><b>Тема 2.6.</b> <b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b> (одна из двух тем)</p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <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 со свободными весами: гантелями, штангами, гирями</p> <p>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.</p> <p>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>		

	<p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. 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> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду.</p>	8	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий</p>	8	
<p><b>Тема 2.7.Лыжная подготовка</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>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 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p> <p>1.На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений,</p>		

	<p>предусмотренных настоящей программой.</p> <p>2. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;</li> <li>- воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.</li> </ul> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта</p>	22	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Прохождение дистанции по пересеченной местности с равномерной скоростью.</p> <p>2. Тренировка по закреплению лыжных ходов.</p> <p>3. Организация активного отдыха на лыжах.</p> <p>4. Закрепление выполнения подъемов, спусков, торможений.</p>	22	
<p><b>Тема 2.8. Плавание</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника безопасности и правила поведения на воде. Специальные подготовительные упражнения, положение тела, движение ногами, руками, дыхание.</p> <p>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.</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники плавания.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений,</p>		

	<p>предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей в процессе занятий плаванием:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий плаванием;</li> <li>- воспитание координации движений в процессе занятий плаванием;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий плаванием;</li> <li>- воспитание гибкости в процессе занятий плаванием.</li> </ul> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по плаванию.</p>	8	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.</p>	8	
<p><b>Тема 2.9.</b> <b>Военно-прикладная физическая подготовка</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Строевая, физическая, огневая подготовка.</p> <p>Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.</p> <p>Огневая подготовка. Правила и обращения с оружием. Техника выполнения упражнения МВ-1 из положения лежа с упора (25 м, 50м)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.</li> <li>2. Развитие основных физических качеств</li> <li>3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием</li> <li>4. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов</li> </ol>	8	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями</p>	8	
<b>Дифференцированный зачет</b>			
<b>Всего:</b>		<b>336</b>	

*\*Трудоемкость раздела делится на части по 5-10 минут и распределяется равномерно по разделу 2*

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, места для стрельбы.

**Спортивное оборудование и инвентарь:** гимнастическая перекладина, навесные брусья, шведская стенка, доска для пресса, щиты баскетбольные, стойки волейбольные с сеткой, теннисные столы, шарик и ракетки для настольного тенниса, сетка и ракетки для игры в бадминтон, баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, скакалки, гимнастические коврики, фитболы, гантели, гири, утяжелители, резина, канат для перетягивания, секундомеры.

**Для занятий лыжным спортом:** лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

#### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основная литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 304 с.

##### **Дополнительная литература:**

##### **Интернет-ресурсы:**

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



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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–практические задания по работе с информацией;</li> <li>–выполнение домашних заданий;</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен <b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></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></p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование).</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Аэробика (девушки)</b></p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъёмов.</p>

**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.

Проплывание избранным способом дистанции 200 м без учёта времени.

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Проводится оценка уровня развития выносливости. Для этого организуется тестирование в контрольных точках:




- на входе – начало учебного года, семестра;
- на выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.

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

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Номера пунктов				Дата внесения изменений	Содержание изменения (новое содержание пункта)	Подпись председателя ЦМК
	измененных	замененных	новых	аннулированных			

**СВЕДЕНИЯ О ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИИ ПРОГРАММЫ  
НА ОЧЕРЕДНОЙ УЧЕБНЫЙ ГОД**

Учебный год	Решение цикловой методической комиссии	Подпись председателя ЦМК
2015-2016	Переутверждено Протокол № 1 от 31.08.2015	
2016-2017	Переутверждено Протокол № 1 от 30.08.2016	
2017-2018	Переутверждено Протокол № 1 от 31.08.2017	
201_-201_	Переутверждено Протокол № от	
201_-201_	Переутверждено Протокол № от	