

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЛУХОВИЦКИЙ АВИАЦИОННЫЙ ТЕХНИКУМ»

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора ГБПОУ МО  
«Луховицкий авиационный техникум»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г. № \_\_\_\_/УР  
Директор ГБПОУ МО  
«Луховицкий авиационный техникум»  
\_\_\_\_\_ О.В.Ларионова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебной дисциплины**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Специальность 09.02.07 «Информационные системы и программирование».**

**РП.ОГСЭ.05.09.02.07/2**

2018г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) Специальность 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

Разработчики: Котов Роман Николаевич, руководитель физического воспитания ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

Глазкова Людмила Александровна, преподаватель ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

Согласована  
цикловой комиссией специальности  
13.02.11,09.02.07  
Протокол № \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018г.  
Председатель комиссии \_\_\_\_\_ Обухова Т. Ю.

УТВЕРЖДЕНА  
Зам.директора по учебной работе  
ГБПОУ МО ЛАТ  
\_\_\_\_\_ О.В.Рыбакова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018г.

Рецензенты:

Обухова Т. Ю.

председатель цикловой комиссии  
специальности 13.02.11,09.02.07  
ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8.

### **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основ здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	168
в том числе:	
теоретическое обучение	Не предусмотрено
лабораторные работы	Не предусмотрено
практические занятия	168
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	Не предусмотрено
контрольная работа	Не предусмотрено
<i>Самостоятельная работа</i>	Не предусмотрено
<b>Промежуточная аттестация: 3-7 семестры - зачет 8 семестр - дифференцированный зачёт</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

2курс			
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
<b>Раздел 1.</b>  <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>  <b>Тема 1.1 Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	<i>ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 08.</i>
	1. 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 с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500г (д) 700г (ю) Кросс 2000м (д) 3000м (ю)		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>18</b>	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на короткие дистанции».	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширование. Сдача контрольного норматива: бег 100	2	

	м».		
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники бега на длинные и средние дистанции».	2	
	5. Практическое занятие «Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с разбега».	2	
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширование. Сдача контрольного норматива: бег 800 м».	2	
	7. Практическое занятие «Совершенствование техники бега по пересеченной местности: кросс юноши 1000м, девушки 500 м».	2	
	8. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости: бег 5000 м (ю), 3000 м (д)».	2	
	9. Практическое занятие «Подведение итогов по теме легкая атлетика».	2	
<b>Тема 1. 2. Спортивные игры.</b>  <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>  1. Перемещение 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. Двусторонняя игра.	<b>14</b>	<b>ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 08.</b>

	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>14</b>	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование техники ведения мяча».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники ловли мяча».	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники передачи мяча».	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники броска».	2	
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники броска мяча после ведения, в прыжке».	2	
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники игры в защите: вырывание, перехват, накрывание мяча».	2	
	7. Зачетное занятие «Сдача контрольных нормативов».	2	
<b>Тема 1.3. Виды спорта по выбору</b>  <b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	<i>OK 02. OK 03. OK 04. OK 06. OK 08.</i>
	1.Общеразвивающие комплексы упражнений на развитие силы мышц спины, груди, плеч, рук, живота, ног. Изучение техники работы на тренажерах, с отягощением.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>14</b>	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. История атлетической гимнастики».	2	
	2. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц рук».	2	



	3. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц живота».	2	
	4. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц груди».	2	
	5. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц спины».	2	
	6. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц ног».	2	
	7. Практическое занятие «Подведение итогов по теме атлетическая гимнастика».	2	
<b>Тема 1.4. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>OK 02. OK 03. OK 04. OK 06. OK 08.</i>
<b>Волейбол</b>	1. 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, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	<b>18</b>	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>18</b>	
	1. Практическое занятие «Правила безопасности на игровых видах уроков. Основные правила и судейство игры волейбол. Совершенствование техники передвижения, основные стойки».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники передачи мяча».	2	

	3. Практическое занятие «Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча».	2	
	4. Практическое занятие «Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча».	2	
	5. Практическое занятие «Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте».	2	
	6. Практическое занятие «Отработка сочетаний передач мяча».	2	
	7. Практическое занятие «Совершенствование сочетания приемов техники: прием-передача. Сдача норматива: передача мяча в парах».	2	
	8. Практическое занятие «Изучение техники блокирования атакующего удара. Сдача норматива: подача мяча различными способами».	2	
	9. Практическое занятие «Подведение итогов по теме волейбол».	2	
<b>Всего:</b>		<b>64</b>	
<b>3 курс</b>			
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</b>

1	2	3	
<p><b>Раздел 1.</b></p> <p><b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b></p> <p><b>Тема 1.1 Легкая атлетика._</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>16</b></p> <p><b>16</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p>	<p><i><b>OK 02. OK 03. OK 04. OK 06. OK 08.</b></i></p>
	<p>1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и вiraжу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500г (д) 700г (ю) Кросс 2000м (д) 3000м (ю)</p>		
	<p><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></p>		
	<p>1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники бега на короткие дистанции».</p>		
	<p>2. Практическое занятие «Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширование. Сдача контрольного норматива: бег 100м».</p>		
	<p>3. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники бега на длинные и средние дистанции».</p>		
	<p>4. Практическое занятие «Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с разбега».</p>		
	<p>5. Практическое занятие «Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширование. Сдача контрольного норматива: бег 800 м».</p>		
<p>6. Практическое занятие «Совершенствование техники бега по пересечённой местности: кросс юноши 1000м, девушки 500 м».</p>			

	7. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости: бег 5000 м (ю), 3000 м (д)».	2		
	8. Практическое занятие «Подведение итогов по теме легкая атлетика».	2		
<b>Тема 1.2. Спортивные игры.</b>  <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	<i>ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 08.</i>	
	1. Перемещение 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. Двусторонняя игра.			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование техники ведения мяча».			2
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники ловли мяча».			2
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники передачи мяча».			2
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники броска».			2
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники игры в защите: вырывание, перехват, накрывание мяча».			2
	6. Зачетное занятие «Сдача контрольных нормативов».			2
<b>Тема 1.3. Виды спорта по вы-</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<i>ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК</i>	
	1. Общеразвивающие комплексы упражнений на развитие силы мышц спины, гру-			

<b>бору</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>	ди, плеч, рук, живота, ног. Изучение техники работы на тренажерах, с отягощением.		<b>08.</b>
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>10</b>	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. История атлетической гимнастики».	2	
	2. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц рук».	2	
	3. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц груди и спины».	2	
	4. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц живота и плеч».	2	
	5. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц ног. Подведение итогов по теме атлетическая гимнастика».	2	
<b>Тема 1.4. Спортивные игры.</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	<b>OK 02. OK 03. OK 04. OK 06. OK 08.</b>
1. 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, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.			
<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>14</b>		
	1. Практическое занятие «Правила безопасности на игровых видах уроков.	2	

	Основные правила и судейство игры волейбол. Совершенствование техники передвижения, основные стойки».		
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники передачи мяча».	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча».	2	
	4. Практическое занятие «Изучение техники атакующего удара».	2	
	5. Практическое занятие «Совершенствование сочетания приемов техники: прием-передача. Сдача норматива: передача мяча в парах».	2	
	6. Практическое занятие «Изучение техники блокирования атакующего удара. Сдача норматива: подача мяча различными способами».	2	
	7. Практическое занятие «Подведение итогов по теме волейбол».	2	
<b>Тема 1.5. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<i>OK 02. OK 03. OK 04. OK 06. OK 08.</i>
	1. 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 с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500г (д), 700г (ю), Кросс 2000м (д), 3000м (ю).		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>10</b>	
	8. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках л/а. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	2	
	9. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину. Сдача норматива: прыжок в длину».	2	
	10. Практическое занятие «Сдача норматива: метание гранаты на	2	

	дальность».		
	11. Практическое занятие «Совершенствование бега на короткие и средние дистанции. Сдача норматива: бег 100м, 1000 м (ю).	2	
	12. Зачетное занятие «Сдача контрольных нормативов».	2	
<b>Всего:</b>		<b>62</b>	
<b>4курс</b>			
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	<b>ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 08.</b>
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и вiraжу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500гр(д) 700гр (ю) Кросс 2000м(д) 3000м(ю)		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>18</b>	

<b>личности</b> Тема 1.1 Легкая атлетика._	1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, совершенствование техники бега на короткие дистанции».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширование. Сдача контрольного норматива: бег 100 м».	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега».	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные и средние дистанции».	2	
	5. Практическое занятие «Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с разбега».	2	
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширование. Сдача контрольного норматива: бег 800 м».	2	
	7. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости: бег 5000 м (ю), 3000 м (д).	2	
	8. Практическое занятие «Совершенствование техники бега по пересеченной местности: кросс юноши 1000м, девушки 500 м».	2	
	9. Практическое занятие «Подведение итогов по теме легкая атлетика».	2	
<b>Тема 1.2. Виды спорта по выбору.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	<b>ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 08.</b>
	Общеразвивающие комплексы упражнений на развитие силы мышц спины, груди, плеч, рук, живота, ног. Изучение техники работы на тренажерах, с отягощением.		



Атлетическая гимнастика.	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>24</b>	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. История атлетической гимнастики».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц рук и живота».	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц груди».	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц плеч».	2	
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц спины».	2	
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц ног».	2	
	7. Практическое занятие «Совершенствование круговой тренировки для всех групп мышц».	2	
	8. Практическое занятие «Стретчинг. Растяжение мышц рук, плеч, груди, спины, живота, ног».	2	
	9. Практическое занятие «Совершенствование 2-х дневной сплит-программы».	2	
	10. Практическое занятие «Совершенствование 3-х дневной сплит-программы».	2	
11. Практическое занятие «Сдача норматива: техника выполнения силовых упражнений».	2		

	12. Зачетное занятие «Сдача контрольных нормативов».	2	
<b>Всего:</b>		<b>42</b>	
<b>Всего по дисциплине:</b>		<b>168</b>	

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

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал, зал аэробики или тренажёрный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Техническими средствами обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран, электронные носители с записями комплексов упражнений.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

##### **3.2.1. Печатные издания**

###### **Основная литература:**

1. Физическая культура, Андрюхина Т.В. -М.: Русское слово, 2017 г.
2. Физическая культура, Третьякова Н.В. под ред. Виленского М.Я. -М.: Русское слово, 2017 г.
3. Физическая культура, Матвеев А.П. -М.: Вентана-Граф, 2017
4. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Бишаева А.А.-М.: Издательский центр «Академия», 2017
5. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Решетников Н.В -М.: Издательский центр «Академия», 2017

###### **Дополнительная литература:**

1. Физическая культура, Палехова Е.С. -М.: Вентана-Граф, 2017
2. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2016.
3. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2017.

### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Рефераты на спортивную тематику. Форма доступа: <http://sportreferats.narod.ru/>
2. Мир баскетбола. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. Форма доступа: <http://www.moibasketball.narod.ru/>
3. Основы физической культуры . Форма доступа: [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm)
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
5. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Форма доступа: [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание значимости и роли физической культуры в различных. областях жизни человека;</li> <li>- понимание принципов здорового образа жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p><b>Оценка</b> 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей</li> </ul>	<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;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p>

<p>профессиональных целей.</p> <p>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>		<p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</p> <p>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>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p>
--	--	---