



Государственное образовательное учреждение среднего  
профессионального образования Ярославской области  
**ЯРОСЛАВСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ**

---

**РП – 03 – 230401 – ОГСЭ.04**

## ***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***

### ***Физическая культура***

**для специальности 230401 Информационные системы (по отраслям)**

**(базовая подготовка)**

2011

**Организация-разработчик:**

ФГОУ СПО «Ярославский промышленно-экономический колледж»

**Разработчик:**

Карелин С.С., преподаватель

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ**

### ***Физическая культура***

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

Рабочая программа является частью основной профессионально образовательной

программы ФГОС СПО специальности 230401 Информационные системы (по отраслям) (базовая подготовка)

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

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

В результате изучения учебной дисциплины Физическая культура студент должен:

**уметь:**

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

**знать:**

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

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента - 372 часа

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента – 186 часов

самостоятельной работы студента – 186 часов

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Вид учебной работы	Объём часов
--------------------	-------------

Максимальная учебная нагрузка	372
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	186
Теоретические занятия	12
Практические занятия	174
Самостоятельная работа студента	186
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	Дифференцированный зачёт

## 2.2.Распределение обязательных учебных занятий, виды аттестации:

<b>3 семестр (16 недель)</b>	<b>32 часа</b>	<b>зачет</b>
<b>4 семестр (21 недели)</b>	<b>42 часа</b>	<b>зачет</b>
<b>5 семестр (12 недель)</b>	<b>24 часа</b>	<b>зачёт</b>
<b>6 семестр (21 неделя)</b>	<b>42 часа</b>	<b>зачёт</b>
<b>7 семестр(12 недель)</b>	<b>22 часов</b>	<b>зачёт</b>
<b>8 семестр(12 недель)</b>	<b>24 часа</b>	<b>Дифференцированный зачёт</b>

## 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины 2 курс

Содержание учебной дисциплины	Объём часов	УО
РАЗДЕЛ 1. Теоретический.	4	2
Тема 1.1. Требования к технике безопасности на занятиях физическими	1	

<i>Содержание учебной дисциплины</i>	<i>Объём часов</i>	<i>УО</i>
упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)		
<i>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</i>	1	
<i>Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</i>	1	
<i>Тема 1.4. Спорт в физическом воспитании студентов</i>	1	
Самостоятельная работа. Реферат: «Профилактика спортивных травм»; Реферат: «ЗОЖ»; Реферат: «Роль ФК в профессиональном и социальном развитии человека»; Реферат: «История развития студенческого спорта»	4	
<i>Раздел 2. Лёгкая атлетика.</i>	20	3
Тема 2.1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	
Тема 2.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 100м.	4	
Тема 2.3. Бег 100м. Эстафетный бег 4×100м.	4	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4×100м. Кросс 500 и 1000 м	2	
Тема 2.5. Прыжок в длину с места. Кросс 500 и 1000 м	2	
Тема 2.6. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Кросс 500 и 1000 м	2	
Тема 2.7. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000 м (юноши). Зачёт	6	
Самостоятельная работа. Реферат: «Физические качества л/атлета»; Комплекс из 10 прыжковых упражнений; Комплекс корригирующей гимнастики из 10 упражнений; Реферат: «Воспитание скоростно-силовых качеств»; Реферат: «Воспитание общей выносливости»; Комплекс из 10 упражнений на растяжку; Комплекс разминки для лёгкой атлетики из 12 упражнений.	20	
<i>Раздел 3. Гимнастика.</i>	16	3
<i>Тема 3.1. Строевые упражнения. Повороты кругом в движении. Перестроения из колонны по одному по два, по четыре, по восемь в движении. Строевые композиции. Перестроение из одной шеренги в две, три, уступом. Подвижные игры с элементами гимнастики.</i>	2	
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в чередования напряжения с расслаблением. Упражнения на тренажёрах.	2	
<i>Тема 3.3. Упражнения в паре с партнёром. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Упражнения на тренажёрах.</i>	2	

<i>Содержание учебной дисциплины</i>	<i>Объём часов</i>	<i>УО</i>
Тема 3.4. Упражнения с гантелями. Упражнения на внимание. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на тренажёрах.	2	
Тема 3.5. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на тренажёрах.	2	
Тема 3.6. Упражнения с набивными мячами. Висы и упоры. Упражнения на тренажёрах	2	
Тема 3.7. Упражнения с мячом, обручем. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Зачёт	4	
Самостоятельная работа. Комплекс производственной гимнастики из 12 упражнений; Комплекс ОРУ из 20 упражнений; Комплекс из 20 упражнений для опорно-двигательного аппарата; Комплекс из 12 упражнений для коррекции зрения; Разработать комплекс упражнения на тренажёрах; Комплекс прикладной гимнастики из 10 упражнений; Реферат: «Адаптивная физическая культура».	16	
Раздел 4. Лыжная подготовка.	12	3
Тема 4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Попеременный двушажный ход.	2	
Тема 4.2. ОРУ с лыжными палками. Одновременный одношажный ход (основной и стартовый вариант). Подвижные игры и эстафеты.	2	
Тема 4.3. ОРУ с лыжными палками. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Подвижные игры и эстафеты.	2	
Тема 4.4. ОРУ с лыжными палками. Коньковый ход. Подвижные игры и эстафеты.	2	
Тема 4.5. ОРУ с лыжными палками. Преодоление подъёмов и препятствий. Подвижные игры и эстафеты.	2	
Тема 4.6. Правила соревнований. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши). Зачёт	2	
Самостоятельная работа. Реферат: «Самоконтроль при занятиях лыжной подготовкой»; Комплекс утренней гимнастики из 20 упражнений; Комплекс из 15 упражнений для развития сил рук; Комплекс из 15 упражнений для развития силы ног.	12	
Раздел 5. Спортивные игры.	18	3
Тема 5.1. Баскетбол. Техника безопасности игры. Правила игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении и в прыжке)	4	
Тема 5.2. Вырывание и выбивание мяча. Приёмы техники защиты, перехват, приёмы, применяемые против броска, накрывание.	4	
Тема 5.3. Тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощённым правилам.	2	

<i>Содержание учебной дисциплины</i>	<i>Объём часов</i>	<i>УО</i>
Тема 5.4. Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Стойки, перемещения.	2	
Тема 5.5. Верхняя и нижняя прямая подача. Прием снизу двумя руками. Передача сверху двумя руками.	4	
Тема 5.6. Нападающий удар. Блокирование. Тактика нападения и защиты. Учебная игра. Зачёт	2	
<i>Самостоятельная работа.</i> Комплекс для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата из 12 упражнений; Реферат: «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями»; Реферат: «Тактика в баскетболе»; Реферат: «Тактика в волейболе»; Комплекс из 12 силовых упражнений для плечевого пояса; Комплекс из 10 прыжковых упражнений	18	
<i>Раздел 6. Плавание.</i>	4	3
Тема 6.1. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейнах. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль при занятиях плаванием.	2	
Тема 6.2. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, на спине, брасса. Проплавание отрезков от 25-100м по 2-6 раз.	2	
<i>Самостоятельная работа.</i> Реферат: «Самоконтроль при занятиях плаванием»; Реферат: «Плавание как средство профилактики нарушений осанки»; Реферат: «Прикладные способы плавания»	4	
ВСЕГО:	148	

### Тематический план и содержание учебной дисциплины 3 курс

<i>Содержание учебной дисциплины</i>	<i>Объём часов</i>	<i>УО</i>
РАЗДЕЛ 1. Теоретический.	4	2
Тема 1.1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда	1	
Тема 1.2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1	
Тема 1.3. 1 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности	1	
Тема 1.4. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся	1	
Самостоятельная работа. Реферат: «Средства физической культуры в регулировании работоспособности»  «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.»	4	
Раздел 2. Лёгкая атлетика.	16	3
Тема 2.1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	
Тема 2.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 100м.	2	
Тема 2.3. Бег 100м. Эстафетный бег 4×100м.	4	
Тема 2.4. Прыжок в длину с места. Кросс 500 и 1000 м	4	
Тема 2.5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000 м (юноши). Зачёт	4	
Самостоятельная работа. Реферат: «Воспитание скоростных качеств у л/атлетов»  Комплекс из 10 упражнений на расслабление  Комплекс из 10 упражнений на расслабление  Реферат: «Способы прыжков в длину с разбега», прыжки через скакалку 15 мин.	16	
Раздел 3. Гимнастика.	12	3
Тема 3.1. Строевые упражнения. Повороты кругом в движении. Перестроения из колонны по одному по два, по четыре, по восемь в движении. Строевые композиции. Перестроение из одной шеренги в две, три, уступом. Подвижные игры с элементами гимнастики.	4	
Тема 3.2. Упражнения в паре с партнёром. Упражнения для коррекции нарушений	2	



<i>Содержание учебной дисциплины</i>	<i>Объём часов</i>	<i>УО</i>
осанки. Упражнения на тренажёрах.		
Тема 3.3. Упражнения с гантелями. Упражнения на внимание. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на тренажёрах.	2	
Тема 3.4. Упражнения с мячом, обручем. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Зачёт	4	
Самостоятельная работа. Реферат: «Виды гимнастики», комплекс утренней гимнастики из 10 упражнений. Комплекс Упражнений на осанку. Комплекс производственной гимнастики. Комплекс корригирующей гимнастики	12	
Раздел 4. Лыжная подготовка.	14	3
Тема 4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Попеременный двушажный ход.	2	
Тема 4.2. ОРУ с лыжными палками. Одновременный одношажный ход (основной и стартовый вариант). Подвижные игры и эстафеты.	2	
Тема 4.3. ОРУ с лыжными палками. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Подвижные игры и эстафеты.	4	
Тема 4.4. ОРУ с лыжными палками. Преодоление подъёмов и препятствий. Подвижные игры и эстафеты.	4	
Тема 4.5. Правила соревнований. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши). Зачёт	2	
Самостоятельная работа. Реферат: «Виды и техника лыжных ходов». Реферат: «Физические качества лыжника». Реферат: «Закаливание холодом». Медленный бег 30 мин. Стретчинг. Реферат: «Подвижные игры на лыжах»	14	
Раздел 5. Спортивные игры.	16	3
Тема 5.1. Баскетбол. Техника безопасности игры. Правила игры. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении и в прыжке)	2	
Тема 5.2. Вырывание и выбивание мяча. Приёмы техники защиты, перехват, приёмы, применяемые против броска, накрывание.	4	
Тема 5.3. Тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощённым правилам.	2	
Тема 5.4. Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Стойки, перемещения.	2	
Тема 5.5. Верхняя и нижняя прямая подача. Прием снизу двумя руками. Передача сверху двумя руками.	2	
Тема 5.6. Нападающий удар. Блокирование. Тактика нападения и защиты. Учебная	4	

<i>Содержание учебной дисциплины</i>	<i>Объём часов</i>	<i>УО</i>
игра. Зачёт		
<i>Самостоятельная работа.</i> Реферат: «Баскетбол, новые правила» Отжимания 2×15 раз. Реферат: «Физические качества баскетболиста». Стретчинг. Реферат: «Волейбол, новые правила». Пресс 2×20 раз	14	
<i>Раздел 6. Плавание.</i>	4	3
Тема 6.1. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейнах. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль при занятиях плаванием.	2	
Тема 6.2. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, на спине, брасса. Проплавание отрезков от 25-100м по 2-6 раз. Зачёт	2	
<i>Самостоятельная работа.</i> Реферат: «Доврачебная помощь пострадавшему» Реферат: «Способы плавания, физические качества пловца»	4	
ВСЕГО:	132	

<i>Содержание учебной дисциплины</i>	<i>Объём часов</i>	<i>УО</i>
РАЗДЕЛ 1. Теоретический.	4	2
Тема 1.1. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.	1	
Тема 1.2. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	1	
Тема 1.3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	1	
Тема 1.4. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	1	
Самостоятельная работа. Реферат: «Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.»  Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	4	
Раздел 2. Лёгкая атлетика.	10	3
Тема 2.1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	
Тема 2.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 100м.	2	
Тема 2.3. Бег 100м. Эстафетный бег 4×100м.	2	
Тема 2.4. Прыжок в длину с места. Кросс 500 и 1000 м	2	
Тема 2.5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000 м (юноши). Д/зачёт	2	
Самостоятельная работа. Реферат: «Функциональные пробы». Реферат: «реакция организма на дозированную нагрузку». Комплекс силовых упражнений. Комплекс прыжковых упражнений. Реферат: «Самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физкультурой». Комплекс из 10 упражнений на координацию. Правила соревнований по л/ атлетике с практикой судейства	10	
Раздел 3. Гимнастика.	12	3
Тема 3.1. Строевые упражнения. Повороты кругом в движении. Перестроения из колонны по одному по два, по четыре, по восемь в движении. Строевые композиции. Перестроение из одной шеренги в две, три, уступом. Подвижные игры с элементами гимнастики.	2	

Содержание учебной дисциплины	Объём часов	УО
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в чередования напряжения с расслаблением. Упражнения на тренажёрах.	2	
Тема 3.3. Упражнения в паре с партнёром. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Упражнения на тренажёрах.	2	
Тема 3.4. Упражнения с гантелями. Упражнения на внимание. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на тренажёрах.	2	
Тема 3.5. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на тренажёрах.	2	
Тема 3.6. Упражнения с набивными мячами. Висы и упоры. Упражнения на тренажёрах. Д/зачёт	2	
Самостоятельная работа. Реферат: «Основные методики занятий физическими упражнениями». Реферат: «Ритмическая гимнастика». Реферат: «Спортивная аэробика». Реферат: «Атлетическая гимнастика». Реферат: «Шейпинг». Комплекс упражнений на осанку	12	
Раздел 4. Лыжная подготовка.	6	3
Тема 4.1. ОРУ с лыжными палками. Классические лыжные хода. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	2	
Тема 4.2.ОРУ с лыжными палками. Коньковый ход. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	2	
Тема 4.3. Правила соревнований. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши). Д/зачёт	2	
Самостоятельная работа. Реферат: «Виды и техника лыжных ходов». Реферат: «Физические качества лыжника». Реферат: «Закаливание холодом»	6	
Раздел 5. Спортивные игры.	10	3
Тема 5.1.Баскетбол. Совершенствование элементов техники	2	
Тема 5.2.Учебная игра с практикой судейства.	2	
Тема 5.3. Волейбол. Верхняя и нижняя прямая подача. Прием снизу двумя руками. Передача сверху двумя руками.	4	
Тема 5.4. Учебная игра с практикой судейства	2	
Самостоятельная работа. Прыжки через скакалку 15 мин. Правила баскетбола. Пресс 4×20 раз. Правила волейбола.	10	
Дифференцированный зачёт	4	

<i>Содержание учебной дисциплины</i>	<i>Объём часов</i>	<i>УО</i>
Самостоятельная работа. Комплекс упражнений на восстановление.	4	
ВСЕГО:	92	

Примечание.

1. В случае изменения погодных условий занятия по лёгкой атлетике и лыжной подготовке могут быть заменены на занятия по другим разделам программы.
2. Количество учебных часов по разделам программы могут варьироваться с учётом интересов занимающихся.
3. В зависимости от материально-технического и кадрового обеспечения учебного процесса из перечня рекомендуемых преподаватель выбирает одну или несколько спортивных игр.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

##### 3.1. Материально-техническому обеспечению

Спортивное оборудование: спортивный зал, малый спортивный зал, тренажёрный зал, баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, гимнастические коврики, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

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.).

Для плавания: плавательный бассейн (аренда); раздевалки, душевые кабины. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер,
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. -366 с.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.

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. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.

4. Бурбо, Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
5. Бурбо, Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
6. Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2002. - 290с.
7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М.: Вече, 2001. – 320 с.
8. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.
9. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 1995. – 158 с.
10. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.

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»

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения.

<p>физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	<p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<p>Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Атлетическая гимнастика Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия 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.</p>



	<p>Плавание.</p> <p>Оценка техники плавания способом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кроль на спине;</li> <li>- кроль на груди;</li> <li>- брасс.</li> </ul> <p>Оценка техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- старта из воды;</li> <li>- стартового прыжка с тумбочки;</li> <li>- поворотов.</li> </ul> <p>Проплывание избранным способом дистанции 50 м без учёта времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>
--	---