

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное профессиональное образовательное учреждение
«БЕЛОВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИК»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

вид подготовки базовый

форма обучения заочная

Белово
2017

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- У1.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;
- У2.Достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- З1.О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- З2.Основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов в том числе:

обязательной учебной нагрузки обучающегося 24 часа;

самостоятельных занятий обучающегося 312 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 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)	24
Самостоятельное изучение учебного материала в том числе: - выполнение домашней контрольной работы; - подготовка к дифференцированному зачету	312
По окончании курса дифференцированный зачет	

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по курсам

Вид учебной работы	Объем часов	1курс	2курс	3курс	4курс
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336	84	84	84	84
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	24	4	4	4	12
Самостоятельное изучение учебного материала обучающимися	312	80	80	80	72
Промежуточная аттестация в форме		зачет	зачет	зачет	диф. зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельное изучение учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 курс			2
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		4	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	2	
	Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования		3
	Самостоятельное изучение учебного материала	2	
	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		80	3
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Самостоятельное изучение учебного материала	12	
	Средства, методы, принципы воспитания физических качеств. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий Практические занятия Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.		
Тема 2.2 Лыжная подготовка	Самостоятельное изучение учебного материала	10	
	Способы передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный, классический ход и попеременные лыжные ходы. Катание на лыжах/ коньках в свободное время Подготовка сообщения о лыжном спорте Практические занятия Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможение, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанции до 5 км девушки, до 10 км-юноши.		
Тема 2.3	Самостоятельное изучение учебного материала	12	

Спортивные игры	<p>Баскетбол- перемещение по площадке. Ведение мяча. Ловля мяча. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Групповые командные действия игроков.</p> <p>Волейбол . Стойки в волейболе. Перемещения по площадке, страховка у сетки. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.</p> <p>Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передача мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой.</p> <p>Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий</p> <p>Подготовка сообщения об истории развития спортивных игр</p> <p>Практические занятия</p> <p>1.Баскетбол- перемещение по площадке. Ведение мяча. Ловля мяча. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Групповые командные действия игроков.</p> <p>2.Волейбол . Стойки в волейболе. Перемещения по площадке, страховка у сетки. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча</p>		
Тема 2.4 Спортивная гимнастика	<p>Самостоятельное изучение учебного материала</p> <p>Выполнение обще развивающих упражнений на развитие мышц рук, ног, спины, пресса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</p> <p>Выполнение изучаемых комплексов в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Написание сообщения об истории спортивной гимнастики.</p>	10	3
Тема 2.5 Плавание	<p>Самостоятельное изучение учебного материала</p> <p>Прикладные способы плавания. Овладение техникой специальных упражнений.. Плавание различными стилями в бассейне (в свободное время)</p>	12	3
Тема 2.6 Атлетическая гимнастика	<p>Самостоятельное изучение учебного материала</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к армии</p> <p>Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включение специальных упражнений.</p> <p>Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинации в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Написать письменное сообщение Атлетическая гимнастика.</p>	8	3
Тема 2.7 Легкая атлетика	<p>Самостоятельное изучение учебного материала</p> <p>Техника бега на короткие дистанции , средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пресеченной местности. Эстафетный бег. Прыжки в длину.</p> <p>Практические занятия.</p> <p>Бег на короткие дистанции , средние и длинные дистанции, бег по прямой и виражу, на стадионе и пресеченной местности. Эстафетный бег. Прыжки в длину.</p>	8	3
Тема 2.8. Туризм	<p>Самостоятельное изучение учебного материала</p> <p>Ознакомление с видами и формами туризма. Установка палатки. Ориентирование на местности</p>	6	3

	Виды туризма .Ориентирование на местности		3
	Здоровый образ жизни. Зачет	2	
	ИТОГО за 1курс	84	
	2 курс		3
	Раздел 1.Научно-методические основы формирования физической культуры личности	8	2 3
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	2	
	Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.		
	Самостоятельное изучение учебного материала. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образ жизни.	6	
	Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	40	
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Самостоятельное изучение учебного материала.	6	3
	Средства, методы, принципы воспитания физических качеств. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий		
Тема 2.2 Лыжная подготовка	Самостоятельное изучение учебного материала.	6	3
	Способы передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный, классический ход и попеременные лыжные ходы. Катание на лыжах/ коньках в свободное время Подготовка сообщения о лыжном спорте Практические занятия Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможение, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанции до 5 км девушки, до 10 км-юноши.		

Тема 2.3 Атлетическая гимнастика	Самостоятельное изучение учебного материала. Выполнение обще развивающих упражнений на развитие мышц рук, ног, спины, пресса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки . Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включение специальных упражнений. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинации в процессе самостоятельных занятий. Для чего нужна атлетическая гимнастика.	6	3
	Тема 2.4 Спортивные игры	Самостоятельное изучение учебного материала. Баскетбол- перемещение по площадке. Ведение мяча. Ловля мяча. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Групповые командные действия игроков. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещения по площадке, страховка у сетки. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передача мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Практические занятия Групповые соревнования. Баскетбол	6
Тема 2.5 Легкая атлетика	Самостоятельное изучение учебного материала.	10	3
	Техника бега на короткие дистанции, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пресеченной местности. Эстафетный бег. Прыжки в длину. Практические занятия Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Бег по прямой и виражу, на стадионе и пресеченной местности. Эстафетный бег .Прыжки в длину.		3
Тема 2.6 Плавание	Самостоятельное изучение учебного материала.	4	3
	Прикладные способы плавания. Овладение техникой специальных упражнений. Плавание различными стилями в бассейне (в свободное время в бассейнах города)		
Тема 2.7 Туризм	Самостоятельное изучение учебного материала.	2	
	Виды и формы туризма. Ориентирование на местности		
Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка		36	3
Тема 3.1 Развитие	Самостоятельное изучение учебного материала.	6	

общей выносливости	<p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления у обучающихся.</p> <p>Спортивная и атлетическая гимнастика развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p> <p>Практические занятия.</p> <p>Гимнастическая перекладина- подтягивание на перекладине .Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</p>		
Тема 3.2 Развитие статической выносливости мышц рук и плечевого пояса	<p>Самостоятельное изучение учебного материала.</p> <p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления у обучающихся.</p> <p>Техника безопасности занятий. Развитие мышц груди, спины, ног, пресса.</p> <p>Задачи коррекции фигуры, совершенствование регуляции мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, гантелями, гирей, штангой.</p>	6	3
Тема 3.3 Развитие внимания, переключение внимания	<p>Самостоятельное изучение учебного материала.</p> <p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления у обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Гимнастика совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Девушки: ритмическая гимнастика. Упражнения с предметами. Юноши: упражнения на бревне</p>	6	3
Тема 3.4 Развитие координации движения	<p>Самостоятельное изучение учебного материала.</p> <p>Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале. Гимнастика развивает координацию, гибкость, равновесие, сенсорику.. Составить комплекс утренней гимнастики для обучающегося. Разработать комплекс ритмической гимнастики для обучающегося.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.</p>	6	
Тема 3.5	Самостоятельное изучение учебного материала.	4	

Развитие силы, силовой выносливости, силы мышц плечевого пояса	Общие требования безопасности при проведении занятий с силовыми снарядами . Техника выполнения упражнений с гантелями, гирей. Техника выполнения упражнений со штангой.. Практические занятия. Выполнение упражнений с гирей «толчок», «рывок», выполнение упражнений со штангой, с гантелями.		3
Тема 3.6 Развитие ловкости, ручной ловкости	Самостоятельное изучение учебного материала. Развитие ручной ловкости. Спортивные игры способствующие развитию ручной ловкости. Общие требования безопасности при проведении спортивных игр. Правила игры теннис, ручной мяч, бадминтон. Практические занятия Игра в теннис, бадминтон.	6	3
	Содержание учебного материала Общая физическая подготовка. Зачет	2	
	ИТОГО ЗА 2 курс	84	
3 курс			
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		4	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	2	2
	Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Физическая культура и спорт как социальное явление, как явление культуры		3
	Самостоятельное изучение учебного материала Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		80	
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Самостоятельное изучение учебного материала	20	2
	Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости, координационных способностей Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий		

	Практические занятия. Комплекс производственной зарядки.		
Тема 2.2 Легкая атлетика	Самостоятельное изучение учебного материала	20	
	Техника бега на короткие дистанции , средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пресеченной местности. Эстафетный бег. Прыжки в длину. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий Подготовить сообщение: Легкая атлетика – королева спорта Практические занятия. Эстафетный бег.		
Тема 2.3 Спортивные игры	Самостоятельное изучение учебного материала	20	
	Общие требования безопасности при проведении игр в спортивном зале. Групповые командные действия игроков. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий Подготовка сообщения об истории развития спортивных игр Практические занятия Баскетбол- перемещение по площадке. Ведение мяча. Ловля мяча. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Волейбол . Стойки в волейболе. Перемещения по площадке, страховка у сетки.		
Тема 2.4 Лыжная подготовка	Самостоятельное изучение учебного материала	18	3
	Способы передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный, классический ход и попеременные лыжные ходы. Катание на лыжах/ коньках в свободное время Подготовка сообщения о лыжном спорте. Практические занятия Лыжный кросс.		
Формирования физической культуры личности. Зачет		2	
Итого за 3курс		84	
4курс			
Раздел 3.Профессионально-прикладная физическая подготовка		84	3
Тема 3.1	Содержание учебного мтериала	2	

Развитие общей выносливости	Воспитание выносливости в процессе занятий лыжной подготовки, плавание. спортивные игры Подготовить сообщение – выносливость, скоростная выносливость. Техника ходьбы на лыжах. Плавание		3
Тема 3.2 Развитие статической выносливости мышц рук и плечевого пояса	Самостоятельное изучение учебного материала	14	
	Совершенствование техники плавания избранным и дополнительным способом. Развитие физических качеств в преодолении разных дистанций (равномерный и повторный метод тренировки); техника старта и поворотов. Овладение техникой упражнений "поплавок", "медуза", скольжения на груди (с буксировкой и толчком ног от стенки бассейна); движение рук и ног в разных исходных положениях, дыхание с выдохом в воду, плавание на груди с задержкой дыхания с частичной и полной координацией движений рук и ног избранным способом, плавание с изменением положения тела на поверхности воды, развитие силовой и общей выносливости с помощью специальных упражнений. Практические занятия. Плавание (занятие в бассейне)	2	
Тема 3.3 Развитие внимания, переключение внимания	Самостоятельное изучение учебного материала	14	
	Развитие внимания, переключение внимания. Настольный теннис – тактика игры, подача мяча в паре, способы держания ракетки, технические приемы, двухсторонняя игра. Самостоятельная подготовка. Практические занятия. Настольный теннис.	2	
Тема 3.4 Развитие координации движения рук и ног	Самостоятельное изучение учебного материала	16	
	Развитие координации движения рук и ног. Баскетбол- тактика и техника игры: специальные упражнения и технические действия без мяча, с мячом, ведение мяча, ловля мяча одной, двумя руками на месте и в движении, перемещения с мячом, броски с места и в движении. Групповые и индивидуальные действия в тактике и техники.		3
Тема 3.5 Развитие силы, силовой выносливости, силы мышц плечевого пояса	Самостоятельное изучение учебного материала	16	
	Развитие силы, силовой выносливости, силы мышц плечевого пояса. Спортивная гимнастика Практические занятия Подтягивание на перекладине.	2	
Тема 3.6 Развитие ловкости,	Самостоятельное изучение учебного материала	12	

ручной ловкости	Развитие ловкости, ручной ловкости. Развитие ручной ловкости. Спортивные игры способствующие развитию ручной ловкости. Общие требования безопасности при проведении спортивных игр. Правила игры теннис, ручной мяч. Тактика игры в бадминтон. Практические занятия Двусторонняя игра в бадминтон.	2	3
	Физическая подготовка. Дифференцированный зачет	2	
	Итого за 4курс	84	
	Всего за курс обучения	336	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины имеется в наличии универсальный спортивный зал, тренажёрного зала, оборудованный раздевалками с душевыми кабинами.

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 (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально- прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

- При самостоятельном изучении программы заниматься плаванием, лыжной подготовкой, легкой атлетикой можно на стадионах города (с которыми заключены сетевые договора).

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Дополнительные источники:

- 1.Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2011. -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», 2010. - 336 с. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. 4. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
- Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
- 6.Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
- 7.Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
- 8.Бурбо, Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.

- 9.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.
- 10.Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. - М.: Вече, 2001. - 320 с.
- 11.Жмулин А. В., Масягина 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.
12. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. - М.: Педагогика, 1995. - 158 с.
- 13.Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. - М.: Физкультура с спорт, 2007. - 192 с.: ил.
- 14.Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. - 192с.
- 15.Мурахов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Мурахов - Киев: Издательство Здоровье. - 1989. - 272с.
- 16.Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
- 17.Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова - Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. - 160с.
- 18.Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова - Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.
- 19.Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов - Минск: Издательство Минтиппроект. - 1994. - 116 с.
- 20.Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
- 21.Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. - М., Фин. Академия, ОФК. - 1995. - 138 с.
- 22.Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов - Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. - 144с.
- Интернет ресурсы:
Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.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: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
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.	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. Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия Атлетическая гимнастика (юноши)

	<p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Конькобежная подготовка.</p> <p>Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>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"> - кроль на спине; - кроль на груди; - брасс. <p>Оценка техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> - старта из воды; - стартового прыжка с тумбочки.; - поворотов. <p>4. Проплавание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой.</p> <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
--	--