

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«ЛУГАНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебной дисциплины)

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

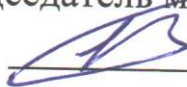
(код, наименование профессии/специальности)

Рассмотрено и согласовано методической комиссией
информационных технологий

Протокол № 1 от «01» сентября 2020г.

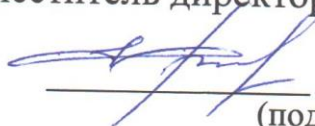
Разработана на основе Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования Луганской Народной Республики по профессии 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, примерной программы учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Председатель методической комиссии



Р.Г. Калашников
(подпись Ф.И.О.)

Заместитель директора по УПР



Е.В. Меренкова
(подпись Ф.И.О.)

Составитель:

Чекунов Михаил Викторович, Кудинов Игорь Николаевич, Бычинская Анна Алексеевна, преподаватели дисциплины «Физическая культура», ГБОУ СПО ЛНР «Луганский колледж информационных технологий и предпринимательства»

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 2021 / 2022 учебный год
Протокол № 1 заседания МК от «01» 09 2021 г.

Председатель МК Калашников Р.Г.

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 2022 / 2023 учебный год
Протокол № 2 заседания МК от «01» 09 2022 г.

Председатель МК Калашников Р.Г.

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год
Протокол №__ заседания МК от «__» __ 20__ г.

Председатель МК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год
Протокол №__ заседания МК от «__» __ 20__ г.

Председатель МК _____

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа) является частью освоения программ подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ГОС СПО ЛНР по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном образовании

1.2. 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, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

1.3. Использование часов вариативной части в ППССЗ

№ п/п	Дополнительные профессиональные компетенции*	Дополнительные знания, умения	№, наименования темы	Количество часов	Обоснование включения в программу
1.	ПК.	Тема		

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

всего – 189 часов, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающихся – 189 часов, включая: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся – 126 часов; самостоятельной работы обучающихся – 63 часа.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения рабочей программы учебной дисциплины является овладение обучающимся видами профессиональной деятельности, в том числе общими (ОК) компетенциями в соответствии с ГОС СПО ЛНР по специальности.

Код (согласно ГОС СПО ЛНР)	Наименование результата обучения
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Тематический план учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Коды компетенций*	Наименование разделов, тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся			Самостоятельная работа обучающихся	
			Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов	Всего, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов
1	2	3	4	5	6	7	8
ОК 2-3	Раздел 1. Теоретическая часть	13	8	-	-	5	-
ОК 2-3	Раздел 2. Практическая часть	174	116	116	-	58	-
	ВИДЫ СПОРТА						
ОК 2-3	2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	33	22	22	-	11	-
ОК 2-3	2.2 Гимнастика	30	20	20	-	10	-
ОК 2-3	2.3 Спортивные игры	111	74	74	-	37	-
ОК 2-3	<i>волейбол</i>	42	28	28	-	14	-
ОК 2-3	<i>баскетбол</i>	39	26	26	-	13	-
ОК 2-3	<i>футбол</i>	30	20	20	-	10	-
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт		2	2	-	-	-	-
Всего часов:		189	126	116	-	63	-

3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Теоретическая часть	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Влияние физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Двигательная активность. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Режим человека в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Физическая нагрузка и отдых как факторы воздействия на физическое развитие. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Врачебный контроль, его содержание.</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Тематика самостоятельной работы: Написать сообщение на тему «Влияние физического воспитания на укрепление здоровья»</p>	4 - - 2
Раздел 2. Практическая часть		102
Тема 2.1. Легкая атлетика.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Формирование профессионально-важных двигательных навыков для выбранной профессии. Значение оздоровительного бега для функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Самоконтроль. Правила судейства соревнований по легкой атлетике. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Бег на короткие дистанции: техника бега, стартовый разбег (15-30м), бег 30, 60, 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью. Бег на средние и длинные дистанции: техника бега. Кроссовый бег 10-15 мин. Прыжки с места в длину. Метание спортивного снаряда на дальность. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Тематика самостоятельной работы: Развитие беговой выносливости. Развитие силы мышц ног, прыгучести. Развитие мышц плечевого пояса.</p>	- 14 7

Тема 2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала	
	Правила безопасности на занятиях.	
	Лабораторная работа	-
	Практическое занятие	
	Упражнения в паре с партнером, упражнения с предметами (гантели, набивные мячи, мяч, скакалка, гимнастическая палка, обруч); упражнения для формирования и коррекции осанки, упражнения на развитие гибкости, координации движения. Специальные подготовительные упражнения гимнаста. Строевые упражнения. Стигание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание на перекладине. Подъём туловища в сед. Круговая тренировка. Атлетическая гимнастика. Сдача контрольных нормативов.	12
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол	Тематика самостоятельной работы: Составление и выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп в домашних условиях с собственным весом. Комплекс упражнений для формирования и коррекции осанки.	6
	Содержание учебного материала	
	История создания и развития волейбола. Правила безопасности при изучении элементов волейбола. Формирование профессионально значимых умений и навыков будущих специалистов средствами волейбола. Терминология игры. Правила игры в волейбол.	
	Лабораторная работа	-
	Практическое занятие	
	Поддачи мяча по зонам. Разбег для нападающего удара и передача мяча в прыжке; нижние и верхняя подача в соответствии с игровой обстановкой. Выбор места для приема мяча, страховка партнера при приеме мяча. Одиночное блокирование, игра после блока, страховка блока. Передача мяча в парах, в тройках, сверху и снизу двумя руками. Челночный бег 4х9м. Учебная игра. Игра по правилам. Сдача контрольных нормативов.	16
Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол	Тематика самостоятельной работы: Совершенствование техники и приёма, и передачи мяча. Совершенствование техники подачи.	8
	Содержание учебного материала	
	История развития баскетбола. Правила игры, терминология. Правила безопасности при игре в баскетбол. Формирование профессионально значимых умений и навыков будущих специалистов средствами баскетбола.	
	Лабораторная работа	-
	Практическое занятие	
	Совершенствование техники ведения, передач и бросков мяча. Выбивание мяча ударом снизу и сверху у игрока, стоящего на месте. Индивидуальные действия игрока в нападении. Выбор места и	16

	выход на него. Групповые взаимодействия. Взаимодействия двух игроков с передачами и ведением без смены мест. Командные взаимодействия в нападении. Учебная игра. Игра по правилам. Сдача контрольных нормативов.	
	Самостоятельная работа обучающихся	
	Тематика самостоятельной работы: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения и броска мяча в корзину.	8
Тема 2.3. Спортивные игры. Футбол	Содержание учебного материала	
	История развития футбола. Правила игры. Роль игры в футбол в совершенствовании профессионально значимых качеств специалиста. Правила безопасности на занятиях футбола.	
	Лабораторная работа	-
	Практическое занятие	
	Удары по мячу различными способами. Различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; остановки мяча; ведения мяча, обманные движения; вбрасывание мяча с места из положений ноги вместе, врозь, одна впереди. Передача мяча в парах, тройках без смены и со сменой мест. Передача мяча по земле и воздуху. Выбор места для получения мяча (открывание). Выбор места для закрывания игрока. Отбор мяча в единоборстве и играх 4x1, 3x1, 2x1, 4x2, 3x2. Индивидуальные тактические действия.	10
	Тактика игры в звеньях и между звеньями. Игра в обороне и нападении. Взаимодействия полевых игроков; страховка, подстраховка; взаимозаменяемость вратаря с полевыми игроками. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Сдача контрольных нормативов.	
	Самостоятельная работа обучающихся	
	Тематика самостоятельной работы: Совершенствование техники ведения, остановки и передачи мяча. Совершенствование техники удара по мячу различными способами.	5
Раздел 1. Теоретическая часть	Содержание учебного материала	
	Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Олимпийская философия и здоровый образ жизни. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной нагрузки. Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам показателей диагностики.	4

	Лабораторная работа	-
	Практическое занятие	-
	Самостоятельная работа обучающихся	3
	Тематика самостоятельной работы: Написать сообщение на тему «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания»	
Раздел 2. Практическая часть		72
Тема 2.1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	
	Формирование профессионально-важных двигательных навыков. Самоконтроль за самочувствием. Правила судейства по легкой атлетике. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой.	
	Лабораторная работа	
	Практическое занятие	8
	Бег на короткие дистанции: совершенствование техники бега; ускорение; эстафетный бег, челночный бег; интервальный бег 30-60 м; бег с низкого старта 30-60м; бег 100м с интенсивностью 75%; бег на средние и длинные дистанции: попеременный бег с изменением темпа; равномерный бег: (девушки) 7-18 мин, (юноши) 10-20 мин; спортивная ходьба. Прыжки с места в длину. Метание спортивного снаряда на дальность. Сдача контрольных нормативов.	
	Самостоятельная работа обучающихся	4
Тематика самостоятельной работы: Развитие беговой выносливости. Развитие силы мышц ног, прыгучести. Развитие мышц плечевого пояса.		
Тема 2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала	
	Оздоровительное, прикладное значение гимнастики. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Правила безопасности на занятиях.	
	Лабораторная работа	-
	Практическое занятие	8
	Упражнения в паре с партнером, упражнения с предметами (гантели, набивные мячи, мяч, скакалка, гимнастическая палка, обруч); упражнения для формирования и коррекции осанки, упражнения на развитие гибкости, координации движения. Специальные подготовительные упражнения гимнаста. Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой на скорость и выносливость. Стигание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание на перекладине. Подъем туловища в сед. Круговая тренировка. Атлетическая гимнастика. Упражнения с отягощением: с гирями, гантелями, малой штангой или партнером. Сдача контрольных нормативов.	
Самостоятельная работа обучающихся	4	

	Тематика самостоятельной работы: Составление и выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп в домашних условиях с собственным весом. Комплекс упражнений для формирования и коррекции осанки.	
Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	
	Правила безопасности во время проведения занятий. Использование технико-тактических действий в процессе игры. Инструкторская и судейская практика. Жесты и судейская терминология. Физическая и специальная подготовка волейболиста.	
	Лабораторная работа	-
	Практическое занятие	
	Верхняя подача на точность и силу; передача снизу двумя руками; передача мяча для нападающего удара; имитация нападающего удара, нападающий удар из зоны 4, 2; групповое блокирование. Совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите. Передача мяча в парах, в тройках, сверху и снизу двумя руками. Челночный бег 4x9м. Учебная игра. Игра по правилам. Сдача контрольных нормативов.	12
Самостоятельная работа обучающихся		
Тематика самостоятельной работы: Совершенствование техники и приёма, и передачи мяча. Совершенствование техники подачи.	6	
Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала	
	Правила безопасности во время проведения занятий. Использование технико-тактических действий игры в баскетбол в профессиональном развитии. Судейская практика. Игра по правилам.	
	Лабораторная работа	-
	Практическое занятие	
	Совершенствование техники ведения, передач и бросков мяча. Вырывание мяча рывком на себя и толчком вниз к противнику. Индивидуальные действия тактики нападения. Выход на свободное место после сближения с защитником и выходом к нему за спину. Групповые взаимодействия без смены и со сменой мест. Позиционное нападение. Тактика защиты: индивидуальные действия, держание игрока в тыловой зоне, тактика выбивания и вырывания мяча, групповые и командные взаимодействия. Учебная игра. Игра по правилам. Сдача контрольных нормативов.	10
Самостоятельная работа обучающихся		
Тематика самостоятельной работы: Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения и броска мяча в корзину.	5	
Тема 2.3. Спортивные игры. Футбол	Содержание учебного материала	
	История развития футбола. Правила игры. Совершенствование техники и тактики игры. Правила судейства. Правила безопасности на занятиях по футболу.	

	Лабораторная работа	-
	Практическое занятие	
	Разные сочетания приемов передвижения с техникой овладения мячом; удары по мячу на дальность; остановка мяча разными способами; ведение мяча разными способами; обманные движения (финты); жонглирование мячом. Совершенствование индивидуальных тактических действий. Функции игроков. Переводы игры на противоположный фланг длинными передачами. Элементы игры вратаря. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Сдача контрольных нормативов.	10
	Самостоятельная работа обучающихся	
	Тематика самостоятельной работы: Совершенствование техники ведения, остановки и передачи мяча. Совершенствование техники удара по мячу различными способами.	5
	Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт	2
	Всего часов: 189/126/63	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие учебного кабинета спортивного зала, раздевалок, спортивной площадки.

Подготовка внеаудиторной работы должна обеспечиваться доступом каждого обучающегося к базам данных и библиотечным фондам. Во время самостоятельной подготовки обучающиеся должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

спортивный зал; тренажерный зал; раздевалки; учебная доска;
комплект спортивного инвентаря и оборудования для учебного процесса, кружковой деятельности, а также спортивно-массовой работы;
комплект учебно-методической документации по изучаемой дисциплине;

наглядные пособия и презентации;

комплект тестовых заданий.

Технические средства обучения:

музыкальный центр;

электронные часы;

обучающие видеофильмы.

4.2. Общие требования к организации образовательной деятельности

Освоение обучающимися учебной дисциплины может проходить в условиях созданной образовательной среды как в образовательной организации (учреждении), так и в организациях, соответствующих профилю учебной дисциплины «Физическая культура».

Содержание рабочей программы имеет профессиональную направленность.

Программа содержит теоретические вопросы и практическую часть. Усвоение теоретического материала обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном развитии и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Теоретический материал может изучаться непосредственно на практических занятиях, перед выполнением физических упражнений, или

планироваться отдельным занятием. Часть теоретического материала можно выносить для самостоятельного изучения.

Требованием проведения современного занятия по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Ежегодно, на основании медицинских справок о состоянии здоровья, выданных учреждениями здравоохранения, приказа директора, обучающиеся делятся на подгруппы: основная, подготовительная, специальная медицинская. Обучающиеся, не прошедшие медицинского обследования, к физическим нагрузкам не допускаются.

Учебные занятия являются обязательными для посещения обучающимися, поэтому обучающиеся, освобожденные от физических нагрузок, обязаны присутствовать на занятиях, и могут быть привлечены преподавателем к тем видам учебной деятельности, которые им не противопоказаны.

Теоретические занятия должны проводиться в учебном кабинете спортивный зал

практические занятия проводятся в кабинете спортивный зал и на спортивной площадке согласно Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования Луганской Народной Республики по профессии.

Текущий и промежуточный контроль обучения складывается из следующих компонентов:

текущий контроль: опрос обучающихся на занятиях, проведение тестирования, сдача контрольных нормативов и т.д.;

промежуточный контроль: дифференцированный зачёт.

4.3. Кадровое обеспечение образовательной деятельности

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по программе учебной дисциплины: наличие высшего образования, соответствующего профилю учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура и профессии 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведения.

Требования к квалификации педагогических кадров:

инженерно – педагогический состав: высшее профессиональное образование, соответствующее учебной дисциплине; опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы: получение

дополнительного профессионального образования по программам повышения квалификации не реже одного раза в 5 лет.

4.4. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы*

Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2014.
2. Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования / А.А. Бишаева. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 304 с.
3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2010.
4. Колосова Е.В. Методические рекомендации для проведения занятий по физической культуре Учебно-методическое пособие. – Саратов: ИЦ «Наука», 2018. – 161 с.

Дополнительные источники:

1. Бугаев Г.В. Организация и проведение урока по легкой атлетике в общеобразовательной школе: учебно-методическое пособие / Г.В. Бугаев, В.С. Зыков, Л.Н. Чурикова, В.Н. Щеглов – изд. 2-е, перераб. и доп. – Воронеж, 2019 г. – 174 с.
2. Использование нетрадиционных и нестандартных средств и методов в учебном процессе по физической культуре в техническом вузе: методические указания / сост. А. Б. Ковалевский [и др.]. – Витебск : УО «ВГТУ», 2017. – 27 с.
3. Комплексы восстановительных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой: Учебно методическое пособие / С.Ф. Усманова – Казань: Казанский университет, 2015. – 69 с.
4. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Изд. 4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 249 с.: ил.
5. Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе: учебное пособие / Е. Ф. Жданкина, Л. Л. Брехова, И. М. Добрынин. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 272 с.
6. Физическое воспитание учащихся техникумов в специальных медицинских группах: Учебно-методическое пособие. / Тарасенко М.Н., Керзнер З.М., Степанов А.А. – М., Высшая школа, 1978 – 176 с., ил.

6. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Д. И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с.

7. Волейбол: учебно-методическое пособие. – Минск: Академия управления при Президенте Республика Беларусь, 2008. – 63 с., ил.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем при проведении практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - представление и роли физической культуры в развитии человека - знание основ здорового образа жизни 	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельная работа. - сдача контрольных нормативов. - дифференцированный зачёт.
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<ul style="list-style-type: none"> - использование физкультурно - оздоровительной деятельности для укрепления здоровья и решения жизненных и профессиональных задач 	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельная работа. - сдача контрольных нормативов. - дифференцированный зачёт

Ориентировочные контрольные нормативы для обучающихся первого года обучения

№	Контрольные упражнения	юноши				девушки			
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1	<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</i>								
1.1	Бег 30 м (с)	4.3	4.5	4.8	5.1	4.9	5.1	5.4	6.0
1.2	Бег 60 м (с)	8.1	8.5	8.9	9.4	8.9	9.3	9.6	10.1
1.3	Бег 100 м (с)	14.4	15.2	15.7	16.5	16.7	17.4	18.0	18.7
1.4	Прыжок в длину с места (см)	2.35	2.20	2.00	1.70	1.85	1.75	1.60	1.40
1.5	Метание малого мяча (150г.) на дальность (м)	52	47	35	20	25	22	15	10
2	<i>ГИМНАСТИКА</i>								
2.1	Подтягивание на перекладине (раз) Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	12	8	5	2	20	18	8	4
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	33	25	18	10	15	10	8	4
2.3	Наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см)	11	8	5	2	17	10	7	3
2.4	Подъём туловища в сед за 60 сек.	50	43	35	25	45	37	27	15
3	<i>ВОЛЕЙБОЛ</i>								
3.1	Челночный бег 4 x 9 м.	8.8	9.0	9.3	9.7	9.9	10.2	10.7	11.2
3.2	10 прямых верхних подач на точность в определённую зону	8	7	6	2	7	6	5	2
3.3	7 передач на точность через сетку из зоны 2, 3,4 (в определённую зону)	6	5	4	2	5	4	3	1
4	<i>БАСКЕТБОЛ</i>								
4.1	10 бросков изученным способом (2x5) с дистанции 4,5 м. на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий)	5	4	3	0	4	3	2	0
4.2	10 штрафных бросков	5	4	3	0	4	3	2	0
4.3	Броски мяча после ведения и двойного шага (5 попыток)	4	3	2	0	4	3	2	0
5	<i>ФУТБОЛ</i>								
5.1	6 ударов по неподвижному мячу на точность одним из выученных способов с расстояния 16,5 м в заданную половину ворот	5	3	2	0	4	2	1	0
5.2	6 остановок опускающегося мяча одним из выученных	5	3	2	0	4	2	1	0

Ориентировочные контрольные нормативы для обучающихся второго года обучения

№	Контрольные упражнения	юноши				девушки			
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1	<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</i>								
1.1	Бег 30 м (с)	4.2	4.4	4.7	5.1	4.9	5.0	5.3	6.0
1.2	Бег 60 м (с)	8.0	8.4	8.8	9.4	8.8	9.2	9.5	10.1
1.3	Бег 100 м (с)	14.3	15.0	15.5	16.5	16.6	17.2	18.0	18.7
1.4	Прыжок в длину с места (см)	2.40	2.20	2.10	1.70	1.90	1.80	1.65	1.40
1.5	Метание малого мяча (150г.) на дальность (м)	55	50	45	20	30	25	17	10
2	<i>ГИМНАСТИКА</i>								
2.1	Подтягивание на перекладине (раз) Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	13	10	7	2	21	19	10	4
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	35	28	20	10	15	13	10	4
2.3	Наклон вперед из исходного положения, сидя на полу (см)	12	9	7	2	18	12	8	3
2.4	Подъём туловища в сед за 60 сек.	53	45	37	25	47	40	30	15
3	<i>ВОЛЕЙБОЛ</i>								
3.1	Челночный бег 4 x 9 м.	8.7	9.0	9.2	9.7	9.8	10.1	10.7	11.2
3.2	10 прямых верхних подач на точность в определённую зону	9	8	7	2	8	7	6	2
3.3	7 передач на точность через сетку из зоны 2, 3,4 (в определённую зону)	7	6	4	2	6	5	4	1
4	<i>БАСКЕТБОЛ</i>								
4.1	10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5 м. на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий)	6	5	4	0	5	4	3	0
4.2	10 штрафных бросков	6	5	3	0	5	4	3	0
4.3	Броски мяча после ведения и двойного шага (5 попыток)	5	3	2	0	4	3	2	0
5	<i>ФУТБОЛ</i>								
5.1	6 ударов по неподвижному мячу на точность одним из выученных способов с расстояния 16,5 м в заданную половину ворот	5	4	3	0	4	3	2	0
5.2	6 остановок опускающегося мяча одним из выученных	5	4	3	0	4	3	2	0