

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Алейник Станислав Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 08.04.2021 18:21:19

Уникальный программный ключ:

5258223550ea9fbeb23726a1609b644b33d8986ab6255891f288f913a1951ae

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ В.Я. ГОРИНА»**

**ФАКУЛЬТЕТ ПО ЗАОЧНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ И МЕЖДУНАРОДНОЙ  
РАБОТЕ**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Декан факультета по заочному  
образованию и международной работе**  
Литвиненко Т.Ю.  
« 14 » \_\_\_\_\_ 2018 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт  
автомобильного транспорта»**

**(базовый уровень среднего профессионального образования)**

Майский 2018

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, утверждённого Министерством образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2014 г. №383, в соответствии с «Разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования», утвержденными Департаментом государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации 27 августа 2009 г.

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ

**Разработчик(и):** Герей Л.В. – старший преподаватель, и. о. заведующего кафедрой физической культуры

Головки Н.Г. – кандидат педагогических наук, доцент

Корниенко Е.М. - старший преподаватель

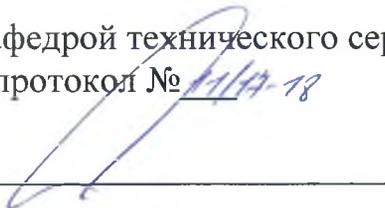
**Рассмотрена** на заседании кафедры физической культуры

«04» 07 2018 г., протокол № 14

И.о. зав. кафедрой физической культуры  Л.В. Герей

**Согласована** с выпускающей кафедрой технического сервиса в АПК

«04» 07 2018 г., протокол № 11/17-18

Зав. кафедрой  Бондарев А.В.

**Одобрена** учебно-методической комиссией инженерного факультета

«05» 07 2018 г., протокол № 9-14/18

Председатель учебно-методической комиссии факультета  Слободюк А.П

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	3
2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины.....	4
3. Условия реализации учебной дисциплины.....	14
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	19

# 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

## Физическая культура

---

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальностям СПО.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина принадлежит к циклу дисциплин ОГСЭ.04.

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

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен *уметь*:

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

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен *знать*:

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

Формируемые компетенции:

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.

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 332 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 6 часов; самостоятельной работы обучающегося 326 часов.

## 2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>332</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>6</b>
в том числе:	
- практические занятия	6
- лабораторные занятия	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>326</b>
<b>Виды самостоятельной работы:</b> написание реферата составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис) судейство соревнований по различным видам спорта посещение студентами спортивных секций участие студентов в соревнованиях по видам спорта	
Итоговая аттестация в форме <i>зачета</i>	



	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивных секций по легкой атлетике	16
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>48,5</b>
Тема 2.1 Строевые упражнения	Практическое занятие: «Строевые упражнения» занятия Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	-
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Гимнастика».	18
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие: Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.	0,5
	Самостоятельная работа студента: составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	15
Тема 2.3 Техника акробатических упражнений	Практическое занятие: Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений выполнение	-

	комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.	
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Гимнастика».	15
<b>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>87</b>
Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	-
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по волейболу.	13
Тема 3.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	0,5
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по волейболу.	12
Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие: Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	-
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по волейболу.	14
Тема 3.4. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двухсторонней игры.	0,5
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по волейболу.	12

<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>		
Тема 3.5 Техника ведения и передачи мяча.	Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча Изучение техники приёма и передачи мяча Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	0,5
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по баскетболу.	14
Тема 3.6 Комбинационные действия	Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	0,5
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по баскетболу.	6
Тема 3.7 Штрафные броски, броски с места и после ведения. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.	-
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по баскетболу.	14
<b>Раздел 4. Футбол (для юношей)</b>		<b>59,5</b>
Тема 4.1 Техника ведения и передачи мяча.	Практические занятия: Техника ведения мяча внутренней, наружной частью стопы и прямым подъемом. Техника передачи мяча внутренней и наружной части стопы	0,5
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по футболу.	14
Тема 4.2 Техника остановки и	Практическое занятие: Техника остановки мяча стопой, голенью,	0,5

обводки мяча.	бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча	
	Самостоятельная работа студента: Участие студентов в соревнованиях по футболу	14
Тема 4.3 Техника удара.	Практическое занятие: Техника удара по мячу внутренней частью, прямым подъемом стопы и головой	0,5
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по футболу.	16
Тема 4.4 Двухсторонняя игра	Практическое занятие: Двухсторонняя игра. Ознакомления с техникой и тактикой двухсторонней игры.	-
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по футболу.	14
<b>Раздел 5. Настольный теннис</b>		<b>42,5</b>
Тема 5.1 Обучение техники, перемещения, подачи.	Практическое занятие: Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа.	0,5
	Самостоятельная работа студента: Изучения правил по настольному теннису.	14
Тема 5.2 Обучения тактическим действиям.	Практическое занятие: Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, парные)	-
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивной секции по настольному теннису.	12
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по настольному теннису.	16
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка и виды спорта по выбору</b>		<b>24,5</b>
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию, развитие общей выносливости, скоростной выносливости. Ознакомление с	-

	<p>техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию.</p> <p>Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.</p>	
	<p>Самостоятельная работа студента: Написание рефератов по теме «Общая физическая подготовка» и в видах спорта по выбору</p>	11
<p>Тема 6.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Практическое занятие: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование технике выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.</p>	0,5
	<p>Самостоятельная работа студента: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.</p>	13
<b>Всего:</b>		<b>332</b>

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **Учебно-методическая**

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья.

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

### **Учебно-тренировочная**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

#### **1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления

Совершенствуется бег с высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширование. На занятиях применяется: бег на 100 м,

эстафетный бег 4×100 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

## **2. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Включает в себя: общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

## **3. Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Занятия спортивными играми направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, проводятся в соответствии с климатическими условиями в течение учебного года.

### **3.1. Волейбол**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

### **3.2. Баскетбол**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке), вырывание и выбивание мяча (приемы овладения

мячом), приемы техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

### **3.3. Футбол (для юношей)**

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

### **3.4. Настольный теннис**

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: координация, гибкость, ловкость, выносливость и быстрота. Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа. Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, парные). Правила игры. Прием, атака. Отработка подач.

## **3. Условия реализации учебной дисциплины.**

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

Спортивный зал №129	Спортивное оборудование, маты, теннисные столы, спортивный инвентарь: Беговая дорожка CarbonYukon Беговая дорожка IZHIMIO Велотренажер OXYGEN PEAK Горизонтальная скамья BODY SOLID Диск обрезиненный черный Barbell 20 Диск обрезиненный черный Barbell 25 Комплект гантелей Олимпийский гриф для штанги Олимпийский гриф штанги изогнутый OTBC Подставка для олимпийских дисков и грифов Силовой тренажер BodySolid 165W Силовой тренажер BodySolid CMN-390 Силовой тренажер BodySolidGSRM-40 Силовой тренажер BodySolidGPM 65 Скамейка гимнастическая (3000*230*300мм) Скамья Body Solid 32 Скамья Body Solid 45
---------------------	--

	<p>Скамья Body Solid GDIB-46L  Скамья Body Solid PAB 139  Скамья Body Solid PLM 180  Скамья Body Solid ProClub SFB349G  Стенка гимнастическая с крепежом  (2800*800*160мм)  Стойка для гантелей  Стойка для дисков  Стойка под штангу OXYGEN  Тренажер для армреслинга  Тренажер машина Смита Marcy  Турник – пресс – брусья BodySolid  Универсальная регулируемая скамья  BodySolidPower  Шкаф металлический LS-41  Штанга ОКВ диаметр 50мм слабоизогнутая  Штанга ОТВС диаметр 50мм сильноизогнутый  Штанга длина 1,5 диаметр 50мм  Банкетка на м /к  Гантели цельные вес 2 кг  Гриф для тяги прямой  Диск 1,25  Диск 20 кг  Диск 15 кг  Диск 2,5  Диск 20 кг  Диск 5  Диск для грифа 25 кг  Диск обрезиненый черный Barbell 1.25  Диск обрезиненый черный Barbell 10  Диск обрезиненый черный Barbell 15  Диск обрезиненый черный Barbell 2.5  Диск обрезиненый черный Barbell 5  Замки олимпийские  Замки прищепки  Олимпийский гантельный гриф  Полка к LE-21  Полка к LE-41</p>
<p>Спортивный зал в здании  технологического факультета</p>	<p>Оборудован:  1.1. Шведская стенка – 6 шт.,  1.2. Нестандартное оборудование (перекладина) – 2 шт.  1.3. Баскетбольные щиты – 2 шт.</p>
<p>Физкультурно-оздоровительный  комплекс</p>	<p>Баскетбольная площадка: баскетбольные фермы – 2 шт, баскетбольные щиты – 12 шт, Волейбольная площадка: стойки волейбольные с сеткой – 1 комп.  Гимнастические маты – 15 шт., гимнастические коврики- 15 шт., волейбольные мячи-15 шт., баскетбольные мячи-15 шт., медицин-болы-5 шт., гимнастические палки-15 шт, футбольные ворота –</p>

	<p>2 шт, переносная перекладина -1 шт, шведские стенки – 4 шт. теннисный стол – 2 шт.; - перекладина разновысокая – 3 шт. - брусья параллельные – 1 шт</p> <p>Тренажеры, диски, грифы, гантели, медицинские веса, шведская стенка</p> <p>Ворота футбольные, площадка для стритбола, волейбольная площадка: стойки волейбольные с сеткой</p>
<p>Учебный корпус №1 Гимнастический зал (борцовский)</p>	<p>Гимнастический ковер, боксерские груши, скакалки, гантели, обручи, штанги с блинами, шведская стенка, гимнастические скамейки, зеркала.</p>
<p>Учебный корпус №1 Зал для настольного тенниса и дартса</p>	<p>Столы для настольного тенниса – 4 шт., 8 мишеней для дартса</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы (библиотека, читальный зал с выходом в Интернет)</p>	<p>Специализированная мебель; комплект компьютерной техники в сборе (системный блок: Asus P4BGL-MX\Intel Celeron, 1715 MHz\256 Мб PC2700 DDR SDRAM\ST320014A (20 Гб, 5400 RPM, Ultra-ATA/100)\ NEC CD-ROM CD-3002A\Intel(R) 82845G/GL/GE/PE/GV Graphics Controller, монитор: Proview 777(N) / 786(N) [17" CRT], клавиатура, мышь.); Foxconn G31MVP/G31MXP\DualCore Intel Pentium E2200\1 Гб DDR2-800 DDR2 SDRAM\MAXTOR STM3160215A (160 Гб, 7200 RPM, Ultra-ATA/100)\Optiarc DVD RW AD-7243S\Intel GMA 3100 монитор: acer v193w [19"], клавиатура, мышь.) с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечения доступа в электронную информационно-образовательную среду Белгородского ГАУ; настенный плазменный телевизор SAMSUNG PS50C450B1 Black HD (диагональ 127 см); аудио-видео кабель HDMI</p>
<p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</p>	<p>Стандартные ворота, покрытие (дорожка), руход разноуровневый, лабиринт, забор с наклонной доской, одиночный окоп для стрельбы и метания гранат, бревно спортивное, прыжковая яма для прыжков в длину с разбега, место для приземления (яма с песком), планка для прыжков в высоту, барьер легкоатлетический, брусок для отталкивания, граната спортивная для метания, мяч малый для метания, стартовая колодка легкоатлетическая (пара), эстафетная палочка, секундомер, перекидное табло, мяч футбольный TORRES (размер 5), Мяч футбольный TORRES (размер 4, вес 320 гр), насос универсальный, трибуна для зрителей</p>

## Перечень программного обеспечения

По изучаемой дисциплине необходимо использовать электронные ресурсы кафедры.

В качестве программного обеспечения, необходимого для доступа к электронным ресурсам используются программы Windows 7, пакет офисных программ Microsoft office 2010 standard, Антивирус Kaspersky Endpoint security.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

#### Перечень учебных изданий, дополнительной литературы.

##### Основные источники:

##### 1. [Бароненко В. А.](#)

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. – Режим доступа:  
<http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>

##### Дополнительные источники:

##### 1. Виленский М.Я.

Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2018. - 216 с.

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен <b>уметь</b> : - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Бег 30 м, 100 м, 2000 м, 3000 м; приседание на одной ноге с опорой о стену; прыжок в длину с места; подтягивание на высокой и на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; челночный бег 3*10 м;
В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен <b>знать</b> :	поднимание туловища из положения, лежа на спине; наклон вперед из положения стоя; Гимнастический комплекс

<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p>	<p>упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– утренней гимнастики;</li> <li>– производственной гимнастики;</li> <li>– релаксационной гимнастики;</li> </ul> <p>тест Купера – 12-мин. Передвижение.</p>
--	--

### **Требования к результатам обучения специальной медицинской группы.**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег на 100 м;
  - тест Купера - 12-минутное передвижение.

## **Виды и формы отработки пропущенных занятий**

По дисциплине «Физическая культура и спорт» отработки пропущенных занятий осуществляются в следующих формах: учебные занятия, учебно-тренировочные занятия; подготовка доклада по методико-практическому разделу программы с презентацией; написание реферата для студентов специальной медицинской группы.