



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
В Г. ТАГАНРОГЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ПИ (филиал) ДГТУ в г. Таганроге**



А.К. Исаев
2018 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дисциплине	ОУДБ.08 Физическая культура	
По специальности	09.02.04 Информационные системы (по отраслям)	
Форма и срок освоения ООП:	очная 3 года 10 месяцев	
Максимальное количество учебных часов	- 176 час.	
Всего аудиторных занятий	- 117 час.	
Из них в семестре:	1 семестр	2 семестр
Лекции	- 8 час.	0 час.
Лабораторные занятия	- 0 час.	0 час.
Практические занятия	- 36 час.	73 час.
Курсовое проектирование	- 0 час.	0 час.
Контрольные работы	- 0 час.	0 час.
Всего часов на самостоятельную работу обучающегося и консультации	- 22 час.	37 час.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Зачет 1 семестр;
Дифференцированный зачет 2 семестр
Адреса электронной версии программы <https://edu-tpi.donstu.ru>

Таганрог
2018 г.

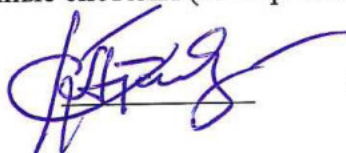
Лист согласования

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Разработчик:

Преподаватель

«24» 08 2018 г.



С.Л. Атанов

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой методической комиссии «Прикладная информатика»

Протокол № 1 от «27» августа 2018г

Председатель цикловой методической комиссии

«27» 08 2018г.



О.Н. Сахарова

Рецензенты:

ООО «Иностудิโอ Солошинс» Генеральный директор

М.В. Болотов

АО «Красный Гидропресс» заместитель начальника
отдела информационных технологий

С.С. Пирожков

Согласовано:

Заместитель директора по УМР

«31» 08 2018г.



Д.И. Стратан

Заведующий УМО

«31» 08 2018г.



Т.В. Воловская

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ООП СПО для занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена.

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

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите; •

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; • предметных:
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4 Компетенции, формируемые в ходе выполнения программы (дисциплины, междисциплинарного курса, профессионального модуля)

ПК- профессиональные

ОК- общие

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.

1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
 максимальная учебная нагрузка обучающегося - 176 часов, в том числе:
 обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 117 часов;
 самостоятельная работа обучающегося и консультации - 58 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	109
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа и консультации обучающегося (всего)	59
в том числе:	
<u>Внеаудиторная самостоятельная работа:</u> занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю Консультации	8
<hr/> Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета, зачета	

Практические занятия

Наименование разделов и тем	Объем часов	Уровень освоения
Обучение технике бега на короткие дистанции 30-60-100м.		
Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		
Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции 30-60-100м. выполнение норм физ. Подготовленности, кросс 1000м.		
Обучение технике метания гранаты, низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 100м.		
Совершенствование техники метания гранаты, эстафетный бег 4*100м, бег в равномерном темпе 2000м (д), 3000м(ю)		
Обучение технике бега на средние дистанции 1000м на время, прыжки в длину с места, разбега		
Совершенствование техники метания гранаты, прыжка в длину с разбега бег 2000м (д), 3000(ю) на время		
Выполнение учебных норм в беге, прыжках, метании		
Специальные упражнения бегуна. Техника бега на короткие дистанции: 4x50м н/с, 4x50 с ходу, повторный бег 2x100м.		
Развитие скорости. Высокий старт. Бег низкого и высокого старта: 3x100м, 2x200м, 1x400м.		
Контрольное занятие: бег 100м, 500(дев.), 1000 (юн). Техника прыжков в длину.		
Прыжковые упражнения. Техника прыжков в длину. Кроссовая подготовка. Обучение специальным упражнениям прыжков в длину.		
Развитие прыгучести. Специальные упражнения прыгуна. Техника прыжков в длину. Кроссовая подготовка.		
Развитие прыгучести. Техника прыжков в длину. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.		
Эстафетный бег: техника передачи палочки в шаге, в ½ скорости, в полную скорость. Подвижные игры		
Эстафетный бег: 4x100м, 4x400м. Подвижные игры.		
Развитие выносливости: 5x1000м(юн.), 3x1000м (дев.) Подвижные игры.		
Развитие выносливости: 6x1000 м. (юн.), 4x1000 м (дев.) Подвижные игры.		
Развитие выносливости: 6x1000 м. (юн.), 4x1000 м (дев.) Подвижные игры.		
Выполнение учебных норм в беге, прыжках, метани Марш-бросок: 6км (юн.), 3 км (дев.)		
Тренировка в зачетных видах. Подвижные игры.		
Прием зачетных нормативов 3км (юн.), 2 км.(дев.) Подвижные игры.		
Прием зачетных нормативов 100м, 500м (дев.), 1000м (юн.) Подвижные игры.		
1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и		

Содержание учебного материала практическое занятие		Уровень освоения
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
<p>Тема 2.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом</p>	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание</p> <p>2</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления.</p> <p>Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.</p> <p>Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</p>	
<p>Тема 2.4. Спортивные игры Волейбол</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападения. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Стойки, остановки, перемещения. Передачи сверху, снизу. перемещениям обучение верхней передачи мяча</p> <p>Совершенствование перемещений. Передачи сверху, снизу, у стены, в парах</p> <p>Передачи сверху, снизу, в парах, тройках</p> <p>Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах приём мяча снизу обучение нижней прямой подачи</p> <p>Передача мяча в парах тройка на месте в движении совершенствование техники верхней передачи мяча</p> <p>Совершенствование техники игры в волейбол передача мяча через сетку в парах тройках подачи мяча</p>	26

	<p>Обучение правилам игры в волейбол учебная игра в волейбол</p> <p>Совершенствование техники и практики игры в волейбол передача мяча подача мяча игра в волейбол</p> <p>Совершенствование техники владения мячом выполнение учебных норм волейболу</p> <p>Выполнение учебных норм по волейболу учебная игра в волейбол, зачётное занятие</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <p>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Обучение правилам игры в волейбол учебная игра в волейбол</p>	
<p>Совершенствование техники и практики игры в волейбол передача мяча подача мяча игра в волейбол</p>	
<p>Совершенствование техники владения мячом выполнение учебных норм волейболу</p>	
<p>Выполнение учебных норм по волейболу учебная игра в волейбол, зачётное занятие</p>	
<p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p>	
<p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p>	
<p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p>	
<p>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</p>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности физической культуры эффективности специалиста</p> <p>Аутогенный тренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>	<p>Психологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</p>		
<p>Тема 2.7.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		
<p>Гимнастика</p>	<p>Строевые упражнения на месте, в движении, перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре, повороты на лево, на право, кругом, на месте, в движении.</p> <p>Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя, лёжа (комбинации из изученных элементов) Опорный прыжок: прыжок ноги врозь, висок в упор присев, соскок прогнувшись. Бревно: ходьба по бревну, повороты, приседания. Махи, приставной шаг, переменный шаг, соскок прогнувшись.(комбинации из изученных элементов)</p> <p>Кольца: размахивание в висе, вис на прямых руках, вис прогнувшись, вис углом, стойка на руках, соскок махом назад.</p>	<p>18</p>	<p>2</p>
	<p>Практические занятия</p> <p>Элементы акробатики: кувырок вперед, назад, стойки. Комплекс ОФП.</p> <p>Строевые упражнения обучение элементам акробатики совершенствование техники выполнения опорного прыжка</p> <p>Строевые упражнения совершенствование технике выполнения опорного прыжка обучение комбинациям на бревне акробатика</p> <p>Совершенствование техники элементов на бревне обучение упражнения на кольцах перекладине</p> <p>Обучение упражнения на брусьях бревне совершенствование гимнастических элементов</p>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	на кольцах перекладке		
	Совершенствование техники выполнения гимнастических элементов на снарядах бревно кольца брусья		
	Выполнение учебных норм на снарядах опорный прыжок кольца бревно брусья		
	Выполнение зачётных комбинаций на снарядах		
<p>На каждом занятии планируются решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>способностей:</p> <p>-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами гимнастики. -воспитание координации движений в процессе занятий.</p> <p>3. На каждом занятии выполняется</p>	<p>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и</p> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</p>	6	
	освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта,	8	
	Всего	176	

**2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины
Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1			
Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1	Содержание учебного материала		
Основа	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	1
Физическая культура в обеспечении здоровья.			
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2			
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1.	Содержание учебного материала		
Лёгкая атлетика	«Инструктаж по ТБ на занятиях бега на короткие дистанции» Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500гр(д) 700гр (ю) Кросс 2000м(д) 3000м(ю)	6	2

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в настольный теннис;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

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.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, а так же выполнения учебных контрольных нормативов по различным разделам программы с учётом информационных особенностей обучающихся

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен</p> <p>знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычки увеличение продолжительности жизни; <input type="checkbox"/> способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; <input type="checkbox"/> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>уметь:</p> <p>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> выполнять простейшие приемы самомассажа; <input type="checkbox"/> проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; <input type="checkbox"/> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; <input type="checkbox"/> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; <input type="checkbox"/> выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам,</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>

□ повышения работоспособности,
сохранения и укрепления здоровья.

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.
- 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);
 - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И
ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физичес- кие способно- сти	Контроль ное упражнен- ие (тест)	Возра- ст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16- 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16- 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16- 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6- минутный бег, м	16- 17	1500 и выше 1500	1300– 1400 1300– 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050– 1200 1050– 1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16- 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягива- ние: на высокой переклади- не из вися, кол-во раз (юноши), на низкой переклади- не из вися лежа, количество раз (девушки)	16- 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

3.2 Информационное обеспечение обучения

Карта методического обеспечения дисциплины

№	Автор	Название	Издательство	Гриф издания	Год издания	Кол-во в библиотеке	Наличие на электронных носителях	Электронные уч. пособия
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.2.1 Основная литература								
3.2.1.7	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л.	Физическая культура	ОИЦ Академия		2016	25		
3.2.1.9	Ф.Г. Бурякин, В.С. Мартыных	Лечебная физическая культура и массаж	Кнорус-Москва		2019			https://www.book.ru/book/930508/view2/1
	Р.М. Кадыров, Д.В. Морщина	Теория и методика физической культуры	Москва : КноРус		2019			https://www.book.ru/book/930487
	В.С. Кузнецов, Г.А. Колондников.	Физическая культура	Москва : КноРус		2018			https://www.book.ru/book/926242
	Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова	Физическая культура			2017			http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=483844
	Ю.И.	Физичес						http://biblio

	Евсеев	кая культура					club.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=271591
3.2.2 Дополнительная литература							
3.2.2.1.	Чертов, Н.В.	Физическая культура	Южного федерального университета		2012		http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131
3.2.2.2.	Небытова, Л.А.	Физическая культура	Ставрополь : СКФУ		2017		http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844
	Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; ред. В.А. Маргазин, О.Н. Семенова, Е.Е. Ачкасов	Гигиена физической культуры и спорта	Санкт-Петербург : СпецЛит		2013		http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833
3.2.3 Периодические издания							
3.2.3.1							
3.2.4 Практические (семинарские) и (или) лабораторные занятия							
3.2.4.1							
3.2.4.2							
3.2.5 Курсовая работа (проект)							
3.2.5.1							
3.2.6 Контрольные работы							

3.2.								
6.1	3.2.7 Программно-информационное обеспечение, Интернет-ресурсы							