

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович  
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет  
Дата подписания: 23.04.2023 11:16:07  
Уникальный программный ключ:  
528682d78e674c566cb07601fe1be2172f735e42

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И.  
Вавилова»  
Марковский филиал**

Утверждаю  
Директор филиала



И.А. Кучеренко

2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина	<b>Физическая культура</b>
Специальность	<b>35.02.07 Механизация сельского хозяйства</b>
Квалификация выпускника	<b>Техник-механик</b>
Нормативный срок обучения	<b>3 года 10 месяцев</b>
Форма обучения	<b>Очная</b>

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 35.02.07 Механизация сельского хозяйства укрупненной группы специальностей 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 29.06.2017 года № 613) и с учетом примерной программы, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» протокол № 3 от 21 июля 2015 г.

Организация-разработчик: Марксовский сельскохозяйственный техникум - филиал ФГБОУ ВО «Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова».

Разработчики: Кучеренко Н.С., преподаватель физической культуры.

Рассмотрено на заседании предметной (цикловой) комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, протокол № 11 от «26» июня 2020 года

Рекомендовано Методическим советом филиала к использованию в учебном процессе по специальности 35.02.07 «Механизация сельского хозяйства», протокол № 5 от «30» июня 2020 года.

Утверждено Директором и Советом филиала, протокол № 3 от «30» июня 2020 года.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.07 Механизация сельского хозяйства укрупненной группы специальностей 35.00.00 «Сельское, лесное и рыбное хозяйство».

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

### •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 профессионально-оздоровительных 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;

- 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, физической, 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:**

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен

**Знать:**

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

**Уметь:**

1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).
2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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

Максимальная нагрузка по учебному плану - 175 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося- 117 часов, из них 2 часа теоретические; самостоятельной работы обучающегося - 58 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
Максимальная нагрузка по учебному плану (всего)	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	115
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
в том числе:	
Работа с учебной литературой	7
Работа с дополнительной литературой и Интернетом, написание рефератов, докладов	34
Выполнение специальных и подготовительных упражнений по видам спорта	17
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета в 1,2 семестрах</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Теоретический</b>		<b>4</b>	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</b> Основные понятия: Физическая культура и спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность. Психическая и функционально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура личности. Сущность физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Требования к зачету  <b>Самостоятельная работа:</b> Работа с учебной и дополнительной литературой. Написание доклада на тему: «Физиологический контроль».	2	2
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>		<b>39</b>	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	<b>Практические занятия</b> 1.Выполнение специальных упражнений бегуна на короткие дистанции. 2. Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. 3.Переменный, повторный, эстафетный бег.  <b>Самостоятельная работа</b> Работа со справочной литературой. Проведение разминки. Написание доклада на тему: «Легкая атлетика».	5	
Тема 2.2 Прыжок в длину с разбега	<b>Практические занятия</b> 1.Выполнение специальных упражнений прыгуна. 2.Выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги» с полного разбега. 3.Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка, подводящие, основные.  <b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса и мышц спины. Выполнение специальных упражнений прыгуна. Написание реферата на тему: «Упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины».	6	
Тема 2.3 Метание гранаты	<b>Практические занятия</b> 1. Выполнение подводящих и подготовительных упражнений для метания. 2. Выполнение метания с места, с разбега на дальность. Выполнение метания на точность попадания.  <b>Самостоятельная работа</b>	4	



	Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Составление графика правильного питания.	4	
Тема 2.4 Бег по пересеченной местности (кросс)	<b>Практические занятия</b> 1.Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: 2. Стартовые ускорения, бег на различных участках (по мягкому и твердому грунту). 3.Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	6	
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа с ученой литературой Выполнение беговых упражнений. Выполнение утренней гигиенической гимнастики.	2	
Тема 2.5 Бег на средние дистанции и длинные дистанции	<b>Практические занятия</b> 1.Техника и тактика бега на средние дистанции и длинные дистанции. 2.Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. 3.Спортивная тренировка. Техника высокого старта. Бег по дистанции. Финиширование.	6	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Написание доклада на тему: «Утренняя гигиеническая гимнастика».	2	
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>		<b>48</b>	
Тема 3.1 Правила игры и судейства	<b>Практические занятия</b> 1.Правила игры. Жесты судьи. 2.Техника безопасности на уроках баскетбола. Основные правила проведения соревнований и судейство. Правила игры. 3.Подвижные игры с элементами баскетбола.	6	
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа с учебной и справочной литературой. Написание реферата на тему: «Спорт как жизнь».	2	
Тема 3.2 Техника владения мячом	<b>Практические занятия</b> 1.Выполнение перемещений баскетболиста. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча разными способами. 2. Броски мяча в корзину: с разных точек площадки с места, в движении, штрафные броски, после отскока от щита. 3.Выполнение отвлекающих движений при бросках. Эстафеты с мячами.	6	
	<b>Самостоятельная работа</b> Написание доклада на тему: «Ведение мяча разными способами». Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	2	
Тема 3.3 Техника игры в защите	<b>Практические занятия</b> 1.Выполнение перемещений, защитных стоек, передвижений обычными и приставными шагами в различных направлениях. Техника владения мячом и противодействий. 2.Овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты. Выравнивание и выбивание мяча. 3.Способы противодействия броскам в корзину. Перехваты мяча. Учебная игра.	6	
	<b>Самостоятельная работа</b>		

	Работа с учебной и справочной литературой. Утренняя гимнастика. Написание доклада на тему: «Виды гимнастики».	2	
Тема 3.4 Техника игры в нападении	<b>Практические занятия</b> 1.Выполнение перемещений, стартов, прыжков, остановок и поворотов баскетболиста. 2.Выполнение бросков в корзину. Выполнение отвлекающих движений (финты). 3.Выполнение ловли и передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра.	6	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение отвлекающих движений (финты) без мяча, с мячом. Выполнение упражнений для развития гибкости.	2	
Тема 3.5 Тактика игры в защите	<b>Практические занятия</b> 1.Действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите. Тренировка и двухсторонняя игра. 2.Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. 3.Зонная и смешанная защита. Судейство.	6	
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа с учебной и справочной литературой. Беговые упражнения, на силу и ловкость.	2	
Тема 3.6 Тактика игры в нападении	<b>Практические занятия</b> 1.Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча. Варианты тактических систем в нападении. 2.Взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником. Выполнение заслонов. 3.Выполнение индивидуальных, групповых командных действий. Выполнение быстрых прорывов. Учебная игра.	6	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Работа с учебной и справочной литературой. Кистевой бросок, работа кисти.	2	
<b>Раздел 4 Волейбол</b>		<b>36</b>	
Тема 4.1 Техника владения мячом	<b>Практические занятия</b> 1.Основные правила проведения соревнований и судейство. 2.Подвижные игры с элементами волейбола. Выполнение приема и передачи мяча снизу и сверху на месте и в движении. 3.Эстафеты с элементами волейбола. Выполнение нападающего удара.	6	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Работа с дополнительной литературой. Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса и брюшного пресса.	2	
Тема 4.2 Техника игры в защите	<b>Практические занятия</b> 1.Стойки и перемещения волейболиста. 2.Одиночное и групповое блокирование. 3.Игра после блока, страховка блока.	6	
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа с учебной и справочной литературой. Судейство проведение соревнований.		

	Написание сообщений на темы: «Техника игры в волейбол», «Правила игры».	4	
Тема 4.3 Техника игры в нападении	<b>Практические занятия</b> 1.Использовать технические приемы во время игры в нападении. Выполнение: разбега, прыжок толчка, удара по мячу. 2. Выполнение нападающего удара: прямого, по ходу (из зоны 4 и 2). Поддачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. 3.Двусторонняя игра, судейство.	6	
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа с дополнительной литературой. Написание сообщения на тему: «Техника игры в нападении». Выполнение утренней гигиенической гимнастики.	4	
Тема 4.4 Тактика игры в волейбол	<b>Практические занятия</b> 1.Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападения и защиты. 2.Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Изучение правил соревнований. 3.Судейство.	6	
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа с учебной и справочной литературой. Написание сообщения на тему: «Тактика игры в волейбол»	2	
<b>Раздел 5</b> <b>Лыжная подготовка</b>		<b>28</b>	
Тема 5.1 Требования и правила безопасности на занятиях лыжной подготовки	<b>Практические занятия</b> 1.Специальные и подводящие упражнения. Имитация отдельных поз и элементов техники стойки, посадки, работы рук, отталкивания ног, перенос веса тела с ноги на ногу, одноопорное скольжение. Понятие «прокат» и «перекат». Имитация лыжных ходов и переходов с одного хода на другой на месте и в движении. 2. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b> Написание сообщений на темы: «Лыжные гонки», «Лыжный спорт». Имитация отдельных поз и элементов.	4	
Тема 5.2 Овладение общими основами лыжной подготовки	<b>Практические занятия</b> 1.Техника передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажные и двухшажные ходы. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно. 2.Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Прохождение дистанции. Развитие выносливости. 3.Контрольные нормативы.	6	
	<b>Самостоятельная работа</b> Имитация различных лыжных ходов. Выполнение дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений на гибкость. Выполнение упражнений для мышц плечевого пояса.	4	
Тема 5.3 Техника преодоления спусков,	<b>Практические занятия</b> 1.Выполнение подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой»,		

подъемов, поворотов	«елочкой». Выполнение техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей рельефа. 2.Выполнение торможения «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки. Выполнение поворотов: переступанием, упором, «плугом».	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа с дополнительной литературой. Написание доклада на темы: «Техника лыжных ходов», «Техника слалома». Выполнение упражнений для развития ловкости.	6
<b>Раздел 6 Гимнастика</b>		<b>20</b>
Тема 6.1 Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений	<b>Практические занятия</b> 1.Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки, физкультминутки. 2.Выполнение упражнений на силу. 3. Выполнение элементов вольных и акробатических упражнений	6
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа с дополнительной литературой. Доклад на тему: « Страховка и ее применение».	2
Тема 6.2 Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах	<b>Практические занятия</b> 1.Выполнение элементов и комбинаций на гимнастических снарядах. 2.Выполнение опорных прыжков. Выполнение страховки и самостраховки. 3.Выполнение страховки и самостраховки. Выполнить комбинации вольных и акробатических упражнений	6
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа с учебной и справочной литературой. Написание доклада на тему: «Физические особенности человека и их развитие».	2
Тема 6.3 Акробатика. Вольные упражнения	<b>Практические занятия.</b> 1.Стойка на голове фиксация туловища.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа с учебной и справочной литературой. Написание доклада на тему: «Техника безопасности на занятиях по разделу «Гимнастика».	2
<b>Всего</b>		<b>175</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивных залов:

Спортивный зал: Инвентарь для спортивных игр: мячи баскетбольный, мячи волейбольный, мячи футбольный, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, скамейки гимнастические, столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса.

Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Спортивный инвентарь: брусья средней высоты, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик подкидной, бревно гимнастическое, перекладина, штанга, гантели, гири, стенка гимнастическая 6 пролетов, скакалки, маты спортивные, канат, палки гимнастические, гранаты весом 500 гр. и 700 гр., секундомер, рулетка, эстафетные палочки.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Футбольное поле со стандартными воротами (45X18 м), волейбольная площадка (9X18 м), силовой городок: рукоход, комплекс перекладин; прыжковая яма для прыжков в длину с разбега

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. \_ В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова Физическая культура и физическая подготовка, М, ЮНИТИ, 2016, 431 с.
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование).
3. Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений ф-тов заоч. обучения / Л. Б. Держинская, И. В. Прохорова, Г. А. Держинский; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». — Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016.

Дополнительные источники:

1. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. — М.: Высшая школа, 2017 — 91 с.
2. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учебное пособие для техникумов. — М.: Физкультура и спорт, 2016 — 132 с.
3. Лазарев И.В., Кузнецов В.С. Практикум по легкой атлетике: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2019 — 272 с.
4. Кислицин Ю.Л., Пилиповский А.З. Социально-биологические основы физической культуры. — М., 2018.

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М., 2018.
6. Ильинич В.И. Физическая культура студента – М.: Гардарики, 2016 – 448 с. Гриф МинОбрНауки;
7. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений. – 7-е изд.; испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с Гриф МинОбрНауки;.
8. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2016 – 352 с. Гриф МинОбрНауки.

#### Справочная и нормативная литература:

1. Единая классификация по легкой атлетике и легкой атлетике.
2. Правила организации и проведения соревнований по спортивным играм.

#### Интернет-ресурсы

1. Центральная отраслевая библиотека [Электронные ресурсы] Режим доступа: [posdrin.21416.edusite.ru/p28aa1.htm](http://posdrin.21416.edusite.ru/p28aa1.htm)
2. Физическая культура – Интернет-ресурсы:Межшкольный Ресурсный [Электронные ресурсы] Режим доступа: [www.edunet.uz/mediak...isection.php?...ID](http://www.edunet.uz/mediak...isection.php?...ID)
3. Интернет-ресурсы: физическая культура [Электронные ресурсы] Режим доступа: [P.q.aleks-metod.narod.ru/p70aa1.htm/](http://P.q.aleks-metod.narod.ru/p70aa1.htm/)
4. Физическая культура и спорт – Каталог образовательных интернет-ресурсов [Электронные ресурсы] Режим доступа: [nqinx1.informika.ru/modules.php?...Web...](http://nqinx1.informika.ru/modules.php?...Web...)
5. Учебная литература по физической культуре [Электронные ресурсы] Режим доступа: [herzen-ffk.my1?ru/index/0-2](http://herzen-ffk.my1?ru/index/0-2)
6. Физическая культура [Электронные ресурсы] Режим доступа: [sc.karelia.ru/catalog/.../92/?&...3](http://sc.karelia.ru/catalog/.../92/?&...3)
7. Здоровье и физическая культура студента Бароненко В.А., Рапопорт А.А. [Электронные ресурсы] Режим доступа: [www.allenq.ru/d/hlth1/hlth1\\_014.htm](http://www.allenq.ru/d/hlth1/hlth1_014.htm)
8. Интернет-ресурсы для учителя физкультуры [Электронные ресурсы] Режим доступа: [uforum.uz.>...>Edunet.uz&Connect.uz](http://uforum.uz.>...>Edunet.uz&Connect.uz)
9. Все что нужно по физической культуре [Электронные ресурсы] Режим доступа: [www.zloy-fizruk.narod.ru/](http://www.zloy-fizruk.narod.ru/)
10. Сайт учителя физической культуры [Электронные ресурсы] Режим доступа: [www.ftraner.ru/](http://www.ftraner.ru/)
11. Физическая культура [Электронные ресурсы] Режим доступа: [imc.rkc-74.ru/catalog/rubr/.../92/](http://imc.rkc-74.ru/catalog/rubr/.../92/)

#### Периодические издания

1. «Физкультура и спорт» /Ежемесячный методический журнал. Учредитель: Министерство образования РФ. Издатель: «Педагогика» Москва.

2. «Лыжные гонки» /Журнал. Учредитель: Федерация лыжных гонок России. Издатель: Редакционно-издательский центр «КП».
3. «Искусство быть здоровым» /Ежемесячный спортивно-методический журнал. Издательство «Физическая культура и спорт» Москва.
4. «Легкая атлетика» / Журнал. Учредитель: Всероссийская федерация легкой атлетики. Издается при содействии Московского регионального центра развития ИААФ.
5. «Спортивные игры»/Журнал. Учредитель: Всероссийская федерация спортивных игр. Издательство «Физкультура и спорт» Москва.
6. «Физкультура» / Журнал. Издательство «Учитель - АТС» - Волгоград.
7. «Лыжный спорт» / Журнал. Учредитель: ЗАО Редакция журнала «Лыжный спорт». ООО Издательский дом «Лыжный спорт».

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Освоенные умения:</b>	
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).	Экспертная оценка выполнения упражнений на практических занятиях. Зачет
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Экспертная оценка выполнения приемов самомассажа и релаксации на практических занятиях. Зачет.
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Оценка выполнения упражнений на практических занятиях, нормативов. Зачет.
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Оценка выполнения упражнений на практических занятиях, нормативов. Зачет.
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Оценка выполнения упражнений на практических занятиях. Зачет.
<b>усвоенные знания</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный, индивидуальный, фронтальный, тестовый опрос. Внеаудиторная самостоятельная работа
основы здорового образа жизни	Устный, индивидуальный, фронтальный, тестовый опрос. Внеаудиторная самостоятельная работа