

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет
Дата подписания: 2020.06.30
Уникальный программный ключ:
528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова»

Утверждаю
Директор филиала

Кучеренко И.А.
2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Физическая культура
Специальность	23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта
Квалификация выпускника	Техник
Нормативный срок обучения	3 года 10 месяцев
Форма обучения	Очная

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта укрупненной группы специальностей 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта, 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: Марковский сельскохозяйственный техникум - филиал ФГБОУ ВО «Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова».

Разработчики: Гришков А.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 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта» протокол № 5 от «30» июня 2020 года.

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

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	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 по специальности СПО 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, укрупненной группы специальностей 23.00.00 «Техника и технологии наземного транспорта».

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;
- формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с физиологической 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, 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:

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;

- В результате изучения дисциплины обучающийся должен

Знать:

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

Уметь:

- 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. 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

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная нагрузка по учебному плану (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	115
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
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
Промежуточная аттестация в форме зачета в 1,2 семестрах	

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
Раздел 1 Теоретический		4	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала 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 Самостоятельная работа: Работа с учебной и дополнительной литературой. Написание доклада на тему: «Физиологический контроль».	2	2
Раздел 2 Легкая атлетика		39	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	Практические занятия 1.Выполнение специальных упражнений бегуна на короткие дистанции. 2.Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. 3.Переменный, повторный, эстафетный бег. Самостоятельная работа Работа со справочной литературой. Проведение разминки. Написание доклада на тему: «Легкая атлетика».	5	
Тема 2.2 Прыжок в длину с разбега	Практические занятия 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. Самостоятельная работа 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	Практические занятия 1. Выполнение подводящих и подготовительных упражнений для метания. 2. Выполнение метания с места, с разбега на дальность. Выполнение метания на точность попадания. Самостоятельная работа Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Составление графика правильного питания.	4	
		4	

Тема 2.4 Бег по пересеченной местности (кросс)	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа Работа с ученой литературой Выполнение беговых упражнений. Выполнение утренней гигиенической гимнастики.	2
Тема 2.5 Бег на средние дистанции и длинные дистанции	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Написание доклада на тему: «Утренняя гигиеническая гимнастика».	2
Раздел 3 Баскетбол		48
Тема 3.1 Правила игры и судейства	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа Работа с учебной и справочной литературой. Написание реферата на тему: «Спорт как жизнь».	2
Тема 3.2 Техника владения мячом	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа Написание доклада на тему: «Ведение мяча разными способами». Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	2
Тема 3.3 Техника игры в защите	Практические занятия 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
	Самостоятельная работа Работа с учебной и справочной литературой. Утренняя гимнастика. Написание доклада на тему: «Виды гимнастики».	2

Тема 3.4 Техника игры в нападении	Практические занятия 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	
	Самостоятельная работа Выполнение отвлекающих движений (финты) без мяча, с мячом. Выполнение упражнений для развития гибкости.	2	
Тема 3.5 Тактика игры в защите	Практические занятия 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	
	Самостоятельная работа Работа с учебной и справочной литературой. Беговые упражнения, на силу и ловкость.	2	
Тема 3.6 Тактика игры в нападении	Практические занятия 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	
	Самостоятельная работа. Работа с учебной и справочной литературой. Кистевой бросок, работа кисти.	2	
Раздел 4 Волейбол		36	
Тема 4.1 Техника владения мячом	Практические занятия 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	
	Самостоятельная работа. Работа с дополнительной литературой. Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса и брюшного пресса.	2	
Тема 4.2 Техника игры в защите	Практические занятия 1.Стойки и перемещения волейболиста. 2.Одиночное и групповое блокирование. 3.Игра после блока, страховка блока.	6	
	Самостоятельная работа 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	Практические занятия 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	
	Самостоятельная работа Работа с дополнительной литературой. Написание сообщения на тему: «Техника игры в нападении». Выполнение утренней гигиенической гимнастики.	4	
Тема 4.4 Тактика игры в волейбол	Практические занятия 1. Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападения и защиты. 2. Двухсторонние учебно-тренировочные игры. Изучение правил соревнований. 3. Судейство.	6	
	Самостоятельная работа Работа с учебной и справочной литературой. Написание сообщения на тему: «Тактика игры в волейбол»	2	
Раздел 5 Лыжная подготовка		28	
Тема 5.1 Требования и правила безопасности на занятиях лыжной подготовки	Практические занятия 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	
	Самостоятельная работа Написание сообщений на темы: «Лыжные гонки», «Лыжный спорт». Имитация отдельных поз и элементов.	4	
Тема 5.2 Овладение общими основами лыжной подготовки	Практические занятия 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	
	Самостоятельная работа Имитация различных лыжных ходов. Выполнение дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений на гибкость. Выполнение упражнений для мышц плечевого пояса.	4	
Тема 5.3 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов	Практические занятия 1. Выполнение подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «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	

	Самостоятельная работа Работа с дополнительной литературой. Написание доклада на темы: «Техника лыжных ходов», «Техника слалома». Выполнение упражнений для развития ловкости.	6	
Раздел 6 Гимнастика		20	
Тема 6.1 Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений	Практические занятия 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	
	Самостоятельная работа Работа с дополнительной литературой. Доклад на тему: «Страховка и ее применение».	2	
Тема 6.2 Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Практические занятия 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	
	Самостоятельная работа Работа с учебной и справочной литературой. Написание доклада на тему: «Физические особенности человека и их развитие».	2	
Тема 6.3 Акробатика. Вольные упражнения	Практические занятия. 1.Стойка на голове фиксация туловища.	2	
	Самостоятельная работа Работа с учебной и справочной литературой. Написание доклада на тему: «Техника безопасности на занятиях по разделу «Гимнастика».	2	
Всего		175	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала: 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: nosdrin.21416.edusite.ru/p28aa1.htm

2. Физическая культура – Интернет-ресурсы: Межшкольный Ресурсный [Электронные ресурсы] Режим доступа: www.edunet.uz/mediak...isection.php?...ID

3. Интернет-ресурсы: физическая культура [Электронные ресурсы]

Режим доступа: P.q.aleks-metod.narod.ru/p70aa1.htm/

4. Физическая культура и спорт – Каталог образовательных интернет-ресурсов [Электронные ресурсы] Режим доступа: pqinx1.informika.ru/modules.php?...Web...

5. Учебная литература по физической культуре [Электронные ресурсы] Режим доступа: herzen-ffk.my1.ru/index/0-2

6. Физическая культура [Электронные ресурсы] Режим доступа: 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

8. Интернет-ресурсы для учителя физкультуры [Электронные ресурсы]

Режим доступа: uforum.uz.>...>Edunet.uz&Connect.uz

9. Все что нужно по физической культуре [Электронные ресурсы] Режим доступа: www.zloy-fizruk.narod.ru/

10. Сайт учителя физической культуры [Электронные ресурсы] Режим доступа: www.ftraner.ru/

11. Физическая культура [Электронные ресурсы] Режим доступа: imc.rkc-74.ru/catalog/rubr/.../92/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
освоенные умения	
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. Наблюдение за физическим развитием. Внеаудиторная самостоятельная работа 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. Наблюдение за физическим развитием. Внеаудиторная самостоятельная работа Зачет.
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Оценка выполнения упражнений на практических занятиях, нормативов. Наблюдение за физическим развитием. Внеаудиторная самостоятельная работа 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. Наблюдение за физическим развитием. Внеаудиторная самостоятельная работа Зачет.
Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Оценка выполнения упражнений на практических занятиях. Наблюдение за физическим развитием. Внеаудиторная самостоятельная работа Зачет.
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.	Оценка выполнения упражнений на практических занятиях, нормативов. Наблюдение за физическим развитием. Внеаудиторная самостоятельная работа Зачет.
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.	Оценка выполнения упражнений на практических занятиях, нормативов. Наблюдение за физическим развитием. Внеаудиторная самостоятельная работа Зачет.
усвоенные знания	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка выполнения упражнений на практических занятиях, нормативов. Наблюдение за физическим развитием. Внеаудиторная самостоятельная работа Зачет.
основа здорового образа жизни;	Оценка выполнения упражнений на практических занятиях, нормативов. Наблюдение за физическим развитием. Внеаудиторная самостоятельная работа Зачет.

<p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Оценка выполнения упражнений на практических занятиях, нормативов. Наблюдение за физическим развитием. Внеаудиторная самостоятельная работа Зачет.</p>
--	---