

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФИЛИАЛ ФГБОУ ВО «УДГУ» В Г. ВОТКИНСКЕ  
СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ



«УТВЕРЖДАЮ»  
Зам. директора по УМР

Т.М. Смирнова

«20» февраля 2020г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

09.02.04 «Информационные системы (по отраслям)»

Квалификация выпускника

Техник по информационным системам

Воткинск 2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО), 090204 «Информационные системы (по отраслям)», учебного плана.

Организация разработчик:

Филиал ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет» в г. Воткинске, кафедра «Педагогики и Социальных Технологий»

Разработчики:

Буранов В.И., Преподаватель

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры «Педагогики и Социальных Технологий»

Протокол № 7 от 13.02.2020


Заведующий кафедрой

/ Неклюдова Л.В./

Программа утверждена на заседании научно-методического совета Филиала ФГБОУ ВО «УдГУ» в г. Воткинске


Протокол № 2 от 18.02.2020 г.

Председатель научно-методического совета

........../Смирнова Т.М.


**ППССЗ реализуется в сетевой форме с организациями-партнерами:**

Наименование организации

  
(подпись)

МАУ спортивная школа «Знамя»  
Директор Мещеряков А.Р.  
(ФИО, должность, ученая степень, ученое звание)

Наименование организации

  
(подпись)

МБОУ Первомайская СОШ  
Директор Фролова М.В.  
(ФИО, должность, ученая степень, ученое звание)

Наименование организации

  
(подпись)

МБОУ «Воткинский лицей»  
Директор Софиева О.В.  
(ФИО, должность, ученая степень, ученое звание)

Наименование организации

  
(подпись)

МБОУ ДО «Воткинская ЮсСШ»  
Директор Басовкин С.С.  
(ФИО, должность, ученая степень, ученое звание)

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ОГЛАВЛЕНИЕ .....</b>	<b>3</b>
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
1.1. Область применения программы .....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: .....	4
1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины: .....	4
1.4. Перечень формируемых компетенций: .....	5
1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины (по ФГОС): .....	5
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....</b>	<b>6</b>
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	6
2.2. Тематический план и содержание дисциплины .....	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>11</b>
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	11
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	12
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>15</b>
<b>5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ...</b>	<b>17</b>
<b>6. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....</b>	<b>18</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО 09.02.04 «Информационные системы (по отраслям)».

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.

-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике,

лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.
- основы здорового образа жизни.
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

#### **1.4. Перечень формируемых компетенций:**

В результате освоения учебной дисциплины у обучающегося формируются:

Общие компетенции (ОК):

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, клиентами.

#### **1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины (по ФГОС):**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 168 часов,
- самостоятельная работа обучающегося 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	336
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе:	
лекции	-
лабораторные работы	-
практические занятия	168
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	168
в том числе:	
подготовка к аудиторным занятиям (составление таблиц, построение графиков, написание рефератов, эссе и пр. письменных работ)	-
подготовка к промежуточной аттестации	-
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i> в 3-7 семестрах	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

### ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>			
<b>Тема 1.1. Введение</b>	Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура». Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.	19	1,2
<b>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни</b>	Физическая культура в обеспечении здоровья	19	1,2
<b>Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	Комплекс утренней физической зарядки	18	1,2
<b>Тема 1.4. Самоконтроль занимающихся</b>	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	16	1,2

<b>физическими упражнениями и спортом</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Правила спортивных игр и судейства: волейбол, баскетбол и футбол	56	
<b>Раздел 2. Учебно-методическая часть</b>			
<b>Тема 2.1. Учебно-методическая</b>	<p><b>Практические занятия:</b>  Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.  Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.  Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.  Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.  Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.  Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).  Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>	16	1,2
	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  Составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений. Правильное питание при занятиях спортом.</p>	56	
<b>Раздел 3. Учебно-тренировочная часть</b>			



<b>Тема 3.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Практические занятия:</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 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»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	16	1,2
<b>Тема 3.2. Гимнастика</b>	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, 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.	16	1,2
<b>Тема 3.3. Спортивные игры</b>	Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением 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. Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием 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. 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.	16	1,2

<b>Тема 3.4. Виды спорта по выбору</b>	Ритмическая гимнастика. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Элементы единоборства. Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.	32	1,2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Режим труда и отдыха при занятиях физическими упражнениями. Изучить правила игры волейбол, баскетбол, футбол. Элементы судейства в игровых видах спорта. Правила техники безопасности при занятиях плаванием.	56	
Примерная тематика курсовой работы (если предусмотрены)			
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (если предусмотрены)			
<b>Всего:</b>		336	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – **ознакомительный** (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2– **репродуктивный** (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 – **продуктивный** (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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

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

В соответствии с ФГОС по специальности для реализации дисциплины «Физическая культура» требуется наличие спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий. Оборудование спортивного зала перечислено в паспорте спортивного зала. Стадион используется в рамках сетевого взаимодействия с муниципальным бюджетным общеобразовательным учреждением «Воткинский лицей», муниципальным бюджетным общеобразовательным учреждением «Перевознинская средняя школа» и муниципальным автономным учреждением спортивная школа «Знамя» для проведения блоков дисциплины «Легкая атлетика» и «Спортивные игры».

Оборудование: "Стол для настольного тенниса 4 шт., Стенка гимнастическая 3,2x1,0м 6 шт., Скамейка гимнастическая (3м.) 6 шт., Мостик приставной, Мостик гимнастический подкидной, Козел гимнастический переменной высоты Канат для перетягивания 10м.

Канат для лазания 5м. диаметр 5

Лыжи беговые 65 шт. Ботинки лыжные 75 шт. Шкаф раздевальный 2-х секционный ШПК 22-600 6 шт. Стол туристич. HOLIDAY (4 стула ) Р-7007 2 шт. Мячи Баскетбольные 22 шт., мячи волейбольные 18 шт., мини ворота футбольные 2 шт. щиты баскетбольные 6 шт., сетка для волейбола 2 шт., ракетки для большого тенниса 4 шт., ракетки для настольного тенниса 6 шт., скакалки гимнастические 15 шт. ракетки для бадминтона 4 шт., сетка для бадминтона 1 шт. мячи футбольные 8 шт., мячи мецебол 3 шт., спортивная форма для баскетбола 10 шт. спортивная форма для волейбола 10 шт. защитные наколенники для волейбола 10шт. форма вратарская 1 комплект. секундомеры 2 шт."

борцовские маты, мячи, скакалки, гимнастические палки

"Скамья Скотта Powerline

Римский стул Powerline

Шкаф раздевальный ШПК 22/600(1800x600x500мм) 2 шт.

Шкаф раздевальный 9 шт.

Беговая дорожка OXYGEN FITNESS LAGUNA II ML  
Беговая дорожка магн. ""RUNNER""  
Беговая дорожка электрич. WINNER BRAVA  
Беговая дорожка электрическая Smarta Motorized Treadmill  
Велотренажер ""Pro Trac""  
Гантель прорезиненная 16 кг.  
Гантель прорезиненная 16 кг.  
Гантель прорезиненная 16 кг.  
Гриф проф.1,8м d50  
Гриф проф.2,2м d50  
Мешок боксерский PROFI h=1.2м  
Министеппер  
Силовой комплекс WINNER OLYMPIAN  
Силовой тренажер ""ARNOLD""  
Скамья для пресса Leco-IT PRO  
Скамья под штангу ПРО\*  
Скамья универсальная ""Legacy""  
Станок-профиль SWIX из стали, две части, вес 3,5кг  
Стопперу с рукояткой ""Stingrey""ST-7707  
Стойка для штанги ""Rack-01""  
Стойка под штангу Leco PRO  
Стол для настольного тенниса (1/тренаж.)  
Штанга в сборе 80 кг.  
Эллиптический тренажер WINNER BERMUDA  
"

Спортивный комплекс МК-29 (турники брусья), уличные тренажёры 10 шт., беговая дорожка с резиновым покрытием 100 м., беговая дорожка с грунтовым покрытием 270 м, Баскетбольная площадка с резиновым покрытием 25x15 м., футбольное поле 45x90м., волейбольная площадка 9x18м.

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учеб. пособие для ссузов рек. ФГАУ "ФИРО" / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 2-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2015.
2. Никифоров В.И. Физическая культура. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.И. Никифоров. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71899.html>
3. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 189 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/3BA88BD1-5829-4C56-974C-7D7F3422E7F9/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta>
4. Верхошанский, Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.В. Верхошанский. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 80 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69819>. — Загл. с экрана.
5. Никифоров В.И. Физическая культура. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.И. Никифоров. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71899.html>

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606](http://www.biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606).
2. Бавыкина Л.А Умственный труд и физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л.А Бавыкина, А.П. Колесник, О.М. Кушнирчук. — Электрон.

- текстовые данные. — Симферополь: Университет экономики и управления, 2017. — 52 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73271.html>
3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие рек. МО РФ для СПО/ В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. -2-е изд., перераб.- М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2014.
  4. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учеб. пособие для вузов рек. МО РФ / Ю. И. Евсеев.-9-е изд., стер. - Ростов н/Д. : Феникс, 2014.
  5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9913-6. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611](http://www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611).
  6. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие для вузов по специальности 050720.65 (033100) - физическая культура / Ю. П. Кобяков. - 2-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014.
  7. Лапшин О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков [Электронный ресурс] / О.Б. Лапшин. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — М. : Человек, 2018. — 256 с. — 978-5-906132-20-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74305.html>
  8. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>
  9. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 793 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/8D298EE5-56DB-4009-8F60-EC099837B2F0](http://www.biblio-online.ru/book/8D298EE5-56DB-4009-8F60-EC099837B2F0).

10. Физическая культура : учеб. для сред.проф.образования рек.ФГАУ "ФИРО" / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич [и др.]. - 14-е изд., испр. - Москва : Академия, 2014.
11. Якимов А.М. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта [Электронный ресурс] / А.М. Якимов, А.С. Ревзон. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 100 с. — 978-5-9500178-3-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74294.htm>

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

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

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Контрольная работа предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки студентов, поступивших в учебное заведение. Контрольная работа проводится, как правило, в конце первого полугодия и позволяет ввести корректировку в программу изучения учебной дисциплины в зависимости от результатов выполнения учебных нормативов.

Зачёт. Зачет проводится ежегодно в конце учебного года и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела:

-юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену. При проведении зачета предусмотрена вариативная часть, которая разрабатывается и утверждается учебным заведением.



Методическое обеспечение в виде перечня вопросов для собеседования, рубежного контроля, примерной тематики и содержания контрольных работ, тестовых заданий, рефератов, вопросов к экзаменационным билетам отражено в Приложении к Рабочей программе дисциплины.

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Реализация дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Для маломобильных групп населения имеется необходимое материально-техническое обеспечение (пандусы, оборудованные санитарные комнаты, кнопки вызова персонала, оборудованные аудитории для лекционных и практических занятий)

Для адаптации программы освоения дисциплины используются следующие методы:

- Для лиц с нарушениями слуха используются методы визуализации информации (презентации, использование компьютера для передачи текстовой информации и др.)
- Для лиц с нарушениями зрения используются такие методы, как увеличение текста и картинки (в программах Windows), программы-синтезаторы речи, в том числе в ЭБС.

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.), при необходимости выделяется дополнительное время на подготовку.

## **6. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Смотреть Приложение 1.