

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Нововоронежский политехнический колледж –
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего
образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(НВПК НИЯУ МИФИ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

БД.05 Физическая культура

для специальности

14.02.01 Атомные электрические станции и установки

Нововоронеж 2018 г.

ОДОБРЕНА

Цикловой методической комиссией
общеобразовательных дисциплин

Протокол №__ от «__» ____ 2018г.

Председатель ЦМК

_____ Т.Н. Захарова

УТВЕРЖДЕНА

Зам. директора по УВР и П

_____ Г.В. Калинин

«__» _____ 2018г.

Рабочая программа учебной дисциплины БД.05 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 и примерной программой, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования»(ФГАУ «ФИРО»), протокол № 3 от 21.06.2015 г. регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г.

Организация-разработчик: Нововоронежский политехнический колледж - филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Разработчик: Иванова Е.А., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1	Общая характеристика рабочей программы дисциплины.....	3
2	Структура и содержание дисциплины.....	4
3	Условия реализации программы дисциплины.....	15
4	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	16

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Рабочая программа дисциплины БД.05 Физическая культура является частью основной общеобразовательной программы, реализующей среднее (полное) общее образование. В соответствии с ФГОС по специальности 14.02.01 Атомные электрические станции и установки

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности, неприятию вредных привычек;
- Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- Приятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Готовность к служению Отечеству, его защите;
- Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной.

- Способность использования системы социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- Выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- Основы здорового образа жизни.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	173
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	117
Самостоятельная работа	56
Итоговая аттестация в форме: дифференцированный зачет	

2.2 Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1 Теоретическая часть		2	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни». Роль физкультуры в формировании личности. Задачи на учебный год.	Содержание учебного материала Физическое воспитание в колледже. Задачи физического воспитания в колледже. Основы здорового образа жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Порядок организации и проведения занятий. Требования к учащимся. Спортивные традици ии колледжа. Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Проведение инструктажа по технике безопасности.	2	2
Раздел 2 Легкая атлетика		28	
Тема 2.2 Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции – техника низкого старта.	Содержание учебного материала Изучение техники низкого старта. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Ускорение 4 x 20-30 м; Техника прыжка в длину – разбег, прыжковые упражнения. С/игра.	2	2
Тема 2.3 Совершенствование бега по прямой.	Содержание учебного материала Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег, прыжковыми шагами. Старты из различных исходных положении. Повторение техники бега по дистанции и финиширование. Дыхание при беге, бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Действие бегуна после команды «Марш!»: положение туловища, работа рук, выполнение первого шага с высоким подниманием бедра вперед. Положение туловища, ног, рук. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!». Повторение техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции.	2	2
Тема 2.4 Совершенствование технического бега по прямой,	Содержание учебного материала Кроссовый бег – 3 км., С/игра. Прыжки и много скоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.	2	2
Тема 2.5 Кроссовый бег по слабо пересеченной местности, прыжковые упражнения.	Содержание учебного материала Спец упражнения, личный показ, показ лучшими студентами группы. Прыжки и много скоки	2	2

Тема 2.7 Совершенствование техники бега на средние дистанции, эстафетного бега. Прыжки в длину.	Содержание учебного материала	2	2
	Прыжки и многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.		
Тема 2.8 Кроссовый бег по слабо пересеченной местности, прыжковые упражнения	Содержание учебного материала	2	2
	Спец. упражнения, личный показ, показ лучшими студентами группы. Прыжки и многоскоки		
Тема 2.9 Совершенствование техники бега на средние дистанции, эстафетного бега. Прыжки в длину.	Содержание учебного материала	2	2
	Прыжки и многоскоки Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.		
Тема 2.10 Совершенствование техники бега по виражу.	Содержание учебного материала	2	2
	Силовая подготовка, метание гранаты. Совершенствование техники на короткие дистанции (финиш). Силовая подготовка, метание гранаты.		
Тема 2.11 Кроссовый бег-3 км. Силовая подготовка.	Содержание учебного материала	2	2
	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.		
Тема 2.12 Совершенствование техники эстафетного бега; прыжка в длину «Согнув ноги».	Содержание учебного материала	1	1
	Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Варианты челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками).		
Тема 2.13 Сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	2
	Сдача контрольного норматива 1000 м.-юн., дев.-500м. Метание гранаты. Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.		
Тема 2.14 Сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	2
	Повторение техники бега. Кроссовый бег -3 км – юноши, 2 км- девушки.		
Тема 2.15 Сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	2
	Прыжки и много скоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.		

	Прыжки в длину – сдача контрольного норматива.		
Тема 2.16 Сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	2
	Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Контрольный бег на 100 м.		
	Самостоятельная работа	17	
Раздел 3 Баскетбол		26	
Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях с/игры.	Содержание учебного материала	2	2
	Мед/бег 3 мин. СП упр. б/б. без мяча и с мячом с акцентом на изменение направления и скорости движения; совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками снизу, сверху, от груди. Обратить внимание на виды ведения мяча.		
Тема 3.2 Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении с изменением направления.	Содержание учебного материала	2	2
	Медленный бег 3 мин. СПУ б/б. с акцентом на прыжковые упражнения. Броски мяча с заданных точек. Обратить внимание на виды ведения мяча и передачи. Ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость движения. Броски мяча в корзину на точность.		
Тема 3.3 Ведение с изменением направления – остановка – поворот – передача одной рукой от груди.	Содержание учебного материала	2	2
	Медленный бег 3 мин. СПУ б/б. и ОФП. Штрафной бросок. УТ/игра. Обратить внимание на виды ведения мяча и передачи. Ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость движения. Броски мяча в корзину на точность.		
Тема 3.4 Совершенствование ведение мяча с обводкой препятствий, техники штрафного броска.	Содержание учебного материала	2	2
	Медленный бег 3 мин. СПУ б/б. с акцентом на прыжковые упражнения. Броски мяча с заданных точек. Обратить внимание на виды ведения мяча и передачи. Ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость движения. Броски мяча в корзину на точность.		
Тема 3.5 Эстафета с элементами ведения мяча и броска.	Содержание учебного материала	2	2
	Ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость движения. Броски мяча в корзину на точность. УТ/игра.		

Тема 3.6 Совершенствование техники, ловли, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, в прыжке.	Содержание учебного материала	2	2
	Медленный бег 5 мин. ОР упр. По «станциям». Штрафной бросок. УТ/игра. Каждый выполняет по 10 штрафных бросков.		
Тема 3.7 Отработка индивидуальных действий в защите.	Содержание учебного материала	2	2
	СПУ б/б., прыжковые упражнения; ведение мяча, бросок в корзину после двух шагов. Совершенствование техники бросков с пяти точек. Учебный норматив №2		
Тема 3.8 Техника индивидуальных действий в нападении.	Содержание учебного материала	2	2
	СПУ б/б. Совершенствование техники различных приемов с баскетбольным мячом. Прыжковые упражнения, отжимания на пальцах.		
Тема 3.9 Совершенствование техники бросков.	Содержание учебного материала	2	2
	Разминка; техника ухода от опеки защитника с внезапным изменением направления движения(финт). УТ/игра. Финт отрабатывается в парах.		
Тема 3.10 Совершенствование техники штрафного броска	Содержание учебного материала	2	2
	Техника опеки противника с мечом и без меча; выбор места в защите для перехвата мяча бросок мяча в корзину после двух шагов.		
Тема 3.11 Сдача контрольного зачета	Содержание учебного материала	2	2
	Сдача контрольного зачета по разделу б/б: а) бросок с 5 точек; б) штрафной бросок. УТИ. Обратить внимание на основные правила игры.		
Тема 3.12 Совершенствование техники с/игры	Содержание учебного материала	2	2
	СПУ б/б. с акцентом внимание на прыжковые упражнения. Проход к кольцу и бросок с 2 шагов – упражнения выполняются по одному.		
Итоговое занятие за 2 семестр.	Содержание учебного материала	2	2
	Обратить внимание на технику выполнения технических элементов в с/игре.		
	Самостоятельная работа	10	
Раздел 4 Лыжная подготовка		18	

Тема 4.1 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	Содержание учебного материала	2	2
	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах попеременным 2-х шажным ходом. Подъем ступающим шагом, спуск с горы в основной стойке. Прохождение дистанции – 2км. По пересеченной местности.		
Тема 4.2 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	Содержание учебного материала	2	2
	Совершенствование техники передвижения 2-х шажным ходом . Передвижение на лыжах по учебному кругу без палок и с палками. Прохождение дистанции 3 км.		
Тема 4.3 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	Содержание учебного материала	2	2
	Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным 2-х шажным ходом. Ознакомление с техникой передвижения одновременным 2-х шажным ходом, поворота переступающим шагом и подъема «елочкой» Ходьба по пересеченной местности 3 км-девушки, 5 км- юноши.		
Тема 4.4 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	Содержание учебного материала	2	2
	Поворот кругом-махом и переступанием. Совершенствование пройденных лыжных ходов подъемов и спусков. Ходьба на лыжах по пересеченной местности до 5 км-девушки, до 8 км- юноши. Обратить внимание на координацию, постановку рук (лыжных палок) поворот переступанием.		
Тема 4.5 Совершенствование техники элементов изученных ходов подъемов и спусков с горы.	Содержание учебного материала	2	2
	Прохождение дистанции 5-8 км по пересеченной местности в среднем темпе. Катание с горы спуск в основной стойке, поворот переступанием		
Тема 4.6 Совершенствование техники элементов изученных ходов подъемов и спусков с горы.	Содержание учебного материала	2	2
	Прохождение дистанции 5-8 км по пересеченной местности в среднем темпе. Катание с горы спуск в основной стойке, поворот переступанием		
Тема 4.7 Совершенствование техники элементов техники пройденных ходов.	Содержание учебного материала	2	2
	Подъем ступающим и скользящим шагом. Контрольный старт 3 км-девушки, 5 км-юноши по пересеченной местности в среднем темпе (в составе группы).		
Тема 4.8 Ознакомление с техникой перемещения «коньковым ходом».	Содержание учебного материала	2	2
	Спуск с горы в низкой стойке. Торможение «полу плугом» . Ходьба на лыжах по пересеченной местности 3 км-девушки, 5 км- юноши. Обратить внимание на перенос центра тяжести с ноги на ногу при выполнении		

	элемента.		
Тема 4.9 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	Содержание учебного материала	2	2
	Закрепление тех. Элементов лыжных ходов и их совершенствование. Спуск с горы в низкой стойке торможение «плугом» и «полу плугом». Техника и тактика применения лыжных ходов в зависимости от рельефа местности (дистанции) и поставленных целей. Прохождение дистанции 5 км.		
Тема 4.10 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	Содержание учебного материала	2	2
	Сдача зачета прохождение дистанции по пересеченной местности 5 км- юноши 3 км- девушки. Катание с горы.		
	Самостоятельная работа	10	
Раздел 5 Спортивные игры- волейбол		18	
Тема 5.1 Правила с/и волейбол.	Содержание учебного материала	2	2
	Техника безопасности на занятиях с/и –волейбол. Спортивные упражнения волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Виды подачи мяча. С/и. Спортивная подготовка волейболиста –больше уделять внимания разминке верхнего плечевого пояса.		
Тема 5.2 Отработка техники приема мяча сверху. Подача мяча снизу.	Содержание учебного материала	2	2
	Медленный бег-5 минут. Спортивные подготовительные упражнения волейболиста (с мячами и без них). Учебно-тренировочная игра 6×6. «Заминка »- работа с мячами у стены. О.Ф.П.- подтягивание и отжимание. Обратить внимание на укрепление запястного сустава и кисти		
Тема 5.3 Отработка техники приема мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	Содержание учебного материала	4	4
	Подачи мяча. Учебно-тренировочная игра 6×6. О.Ф.П. Медленный бег 5-7 минут. Спортивные подготовительные упражнения волейболиста. При разминке используется поточный и групповой методы.		
Тема 5.4 Спортивные подготовительные упражнения волейболиста.	Содержание учебного материала	2	2
	Ходьба вперед боком, спиной, приставные шаги – левым боком, правым боком, спиной вперед. Изучение техники стойки волейболиста. Изучение техники перемещений: приставные шаги, двойной шаг, остановки после быстрого		

	перемещения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		
Тема 5.5 Совершенствование техники нижней боковой подачи и прямой подачи.	Содержание учебного материала	2	2
	Медленный бег-7-8 минут. О.Р. и спортивные подготовительные упражнения волейболиста (в парах). Передача мяча сверху в 3-х (с перемещением). У.Т. игра 6×6.		
Тема 5.6 Совершенствование техники подачи мяча.	Содержание учебного материала	4	4
	У.Т. игра 6×6. Медленный бег-7-8 минут. О.Р. и спортивные подготовительные упражнения волейболиста в движении (перемещение в 3-х с передачей мяча).		
Тема 5.7 Совершенствование техники верхней передачи в парах. Подача мяча в зону защиты.	Содержание учебного материала	2	2
	Медленный бег-5-7 минут. О.Р. и С.П. упражнения волейболиста. Практическая подготовка и действия игроков в нападении и защите. Подача мяча в зону защиты. Учебно-тренировочная игра 6×6		
Тема 5.8 Совершенствование техники передачи мяча 2-мя руками снизу и сверху.	Содержание учебного материала	2	2
	Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения волейболиста. С.К. норматива – выполнение подачи мяча через сетку на оценку. Учебно-тренировочная игра 6×6. О.Ф.П.		
Тема 5.9 Совершенствование техники элементов с/и.	Содержание учебного материала	2	2
	Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения волейболиста. С.К. норматива №2- «верхняя передача мяча» (техника передачи и приема мяча в парах). Учебно-тренировочная игра 6×6. Сдача теоретического материала по с/и волейбол (правила соревнований с/и). Подведение итогов изучаемого раздела учебной программы «Волейбол».		
	Самостоятельная работа	10	
Раздел 6 Легкая атлетика		25	
Тема 6.1 Роль и значение в ППФ подготовке студентов	Содержание учебного материала	2	2
	Теоретический материал «техника безопасности при занятиях легкой атлетикой» С.П. упражнения легкоатлета		

	Обратить внимание на технику безопасности на занятиях и спортивную форму л/атлета.		
Тема 6.2 Упражнения легкоатлета.	Содержание учебного материала Медленный бег-5-7 минут. Повторный бег 3×100 м с/ эстафета 8×50 м. Прыжковые упражнения. С/и «Лапта», футбол. Обратить внимание на работу рук.	4	4
Тема 6.3 Изучение техники бега по прямой и виражу.	Содержание учебного материала Медленный бег-5-7 минут. О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. С/эстафета 6×50 м. Метание гранаты с разбега 500 г- девушки, 700 г- юноши. С/и с элементами бега и прыжков «Волк во рву». О.Ф.П.- подтягивание, отжимание, упражнения на пресс. Кросс по слабо пересеченной местности.	2	2
Тема 6.4 Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги».	Содержание учебного материала Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. Бег до 150-200 м по прямой и входом в вираж 3-4 раза. С/ эстафета 4×100 м или 6×80 м. С/ игра «Русская лапта». Футбол О.Ф.П.	2	2
Тема 6.5 Совершенствование технических элементов	Содержание учебного материала Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. Повторный бег 800×2 раза. Метание гранаты с места и с 3-х шагов 500г (девушки), 700 г (юноши). Обратить внимание на верхний плечевой пояс.	2	2
Тема 6.6 Совершенствование техники прыжка в длину «Согнув ноги»	Содержание учебного материала Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. С/эстафета 8×60 м. Совершенствование техники прыжка в длину «Согнув ноги» О.Ф.П. С/игра «Лапта» Обратить внимание на технику прыжка в длину.	2	2
Тема 6.7 Совершенствование техники прыжков в длину.	Содержание учебного материала Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. Сдача контрольного норматива- 100 м. Прыжки в длину «Согнув ноги». С/игры.	1	1
Тема 6.8 Совершенствование техники бега	Содержание учебного материала Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. Бег 100 м – сдача контрольного норматива. Совершенствование техники прыжка в длину в длину «согнув ноги»	2	2
Тема 6.9	Содержание учебного материала	2	2

Совершенствование техники метания гранаты.	О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. Кросс – 3 км по пересеченной местности. с/игры «футбол», «Лапта». Техника безопасности при сдаче контрольного зачета метание гранаты.		
Тема 6.10 Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги» и метания гранаты.	Содержание учебного материала Развитие двигательных качеств. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	4	4
Тема 6.11 Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги»	Содержание учебного материала С.П. упражнения л/атлета. Прыжки в длину «согнув ноги»- сдача контрольного норматива. Совершенствование техники метания гранаты 500г (девушки), 700г (юноши). С/игры. О.Ф.П.	2	2
Тема 6.12 Совершенствование техники метания гранаты	Содержание учебного материала С.П. упражнения л/атлета. Метание гранаты- сдача контрольного норматива. Совершенствование бега по гладкой дорожке 400×3 раза. ОФП- подтягивание, отжимание. С/игра.	3	3
Тема 6.13 Подведение итогов по разделу программы – легкая атлетика.	Содержание учебного материала С.П. упражнения л/атлета. Бег 500 м-девушки, 1000 м- юноши- зачет. С/игра. Кросс- 2 км (девушки) и 3 км (юноши) 2 раза в неделю.	2	2
	Самостоятельная работа	9	
Всего		173	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного 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, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

–оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

–гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;

–оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

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

3.2 Информационное обеспечение обучения: Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1 Печатные издания

1. Программа по физической культуре НВПК НИЯУ МИФИ. Составитель руководитель физкультуры./ Пономарев Н.Е. - 2014г.

2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: УЧ. среднее профессиональное образование. – М.: Академия, 2014. - 176с.

3. Бишаева А. Физическая культура. Начальное и среднее профессиональное образование. – М.: Академия, 2012. – 304с.

4. Никитушкин В., Чесноков Н. Легкая атлетика. Учебник. – М.: Физическая культура, 2014. - 446с.

5. Сергеев Г., Мурашко Е., Сергеева Г., Скрипкина Т. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт. – М.: Academia, 2013. - 176с.

6. Барчуков И. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебник. - М.: КноРус, 2015. - 368с.

7. Булыкина Л., Фомин Е. Волейбол для всех. – М.: Дивизион, 2012. - 80с.

8. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. - М.: Советский спорт, 2010. – 224с.

9. Кунянский В. Волейбол. Судейство в ответах и вопросах. – М.: Дивизион, 2011. – 192с.

3.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

2. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat no=22924&lib no=32922&tmpl=lib> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

3. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

4. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

5. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

6. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

7. <http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

8. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России.
Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий: бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков;</p> <p>Оценка самостоятельного студентом решения 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, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка действий студентов в ходе контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с само отягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Кроссовая подготовка</p> <p>Оценка техники прохождения дистанции до 5 км без учёта времени.</p>