

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет
Дата подписания: 28.04.2023 14:54:40
Уникальный программный ключ:
528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И.
Вавилова»

Утверждаю
Директор филиала

Кучеренко И.А.
30 июня 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина « Физическая культура»

Специальность 35.02.08 « Электрификация и автоматизация
сельского хозяйства »

Квалификация
выпускника Техник- электрик

Нормативный срок
обучения 3 года 10 месяцев

Форма обучения Заочная

Маркс, 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 35.02.08 «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства» укрупненной группы специальностей 35.00.00 «Сельское, лесное и рыбное хозяйство»

Организация-разработчик: Марксовский сельскохозяйственный техникум – филиал ФГБОУ ВПО «Саратовский государственный аграрный университет им. Н.И. Вавилова»

Разработчик: Соболева Л.А., преподаватель

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

Рекомендовано Методическим советом техникума к использованию в учебном процессе по специальности 35.02.08 «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства» протокол № 5 от «30» июня 2020 года

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

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	2
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

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 35.02.08 «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства» укрупненной группы специальностей 35.00.00 «Сельское, лесное и рыбное хозяйство»

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

Дисциплина «Физическая культура» относится к учебному циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на использование средств физической культуры для физического самосовершенствования и направлен на формирование у студентов общих компетенций (ОК2; ОК3; ОК6).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

1. 4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 328 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 8 часов;

самостоятельной работы обучающегося 320 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	328
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
в том числе:	
лекций	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	320
в том числе	
Выполнение контрольной работы. Работа с дополнительной литературой и интернет.	320
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>	

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	1
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни	Характеристика основных составляющих здорового образа жизни: дыхания, питания, регуляции эмоций, активного двигательного режима, закаливание организма. Характеристика негативного влияния на организм человека табакокурения, алкоголизма, наркомании, токсикомании, сильных стрессов. Критерии эффективности здорового образа жизни. Методы дозирования физических нагрузок в ходе занятий. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями. Самостоятельная работа 1. Работа с учебной и дополнительной литературой, Интернет, работа над вопросами контрольной работы.	2	
		2	
Раздел 2 Легкая атлетика		24	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	Самостоятельная работа		
	1. Совершенствование техники низкого старта.		
	2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	Самостоятельная работа 1. Работа с учебной и дополнительной литературой, Интернет, работа над вопросами контрольной работы.	8	
Тема 2.2 Прыжок в длину с разбега	Самостоятельная работа		
	1. Техника прыжка в длину с разбега.		
	Самостоятельная работа 1. Работа с учебной и дополнительной литературой, Интернет, работа над вопросами контрольной работы.	6	
Тема 2.3 Метание гранаты	Самостоятельная работа		
	1. Техника метания гранаты.		
	Самостоятельная работа 1. Работа с учебной и дополнительной литературой, Интернет, работа над вопросами контрольной работы.	4	
Тема 2.4 Бег по пересеченной местности	Самостоятельная работа		
	1. Техника бега по пересеченной местности.		

(кросс)	Самостоятельная работа 1. Работа с дополнительной литературой. 2. Выполнение утренней гигиенической гимнастики.	4	
Тема 2.5 Бег на средние и длинные дистанции	Самостоятельная работа 1. Техника высокого старта.		
	Самостоятельная работа 1. Работа с учебной и дополнительной литературой, Интернет, работа над вопросами контрольной работы.	4	
Раздел 3 Баскетбол		28	
Тема 3.1 Правила игры и судейства	Самостоятельная работа 1. Основные правила проведения соревнований и судейство.		
	Самостоятельная работа 1. Работа с учебной и дополнительной литературой, Интернет, работа над вопросами контрольной работы.	4	
Тема 3.2 Техника владения мячом	Самостоятельная работа 1. Ведение и передача мяча.		
	2. Броски мяча по кольцу с двух шагов.		
	Самостоятельная работа 1. Работа с учебной и дополнительной литературой, Интернет, работа над вопросами контрольной работы.	8	
Тема 3.3 Техника игры в защите	Самостоятельная работа 1..Совершенствование техники зонной защиты.		
	Самостоятельная работа 1. Работа с учебной и дополнительной литературой, Интернет, работа над вопросами контрольной работы.	4	
Тема 3.4 Техника игры в нападении	Самостоятельная работа 1. Индивидуальные действия игрока в нападении.		
	Самостоятельная работа 1. Работа с учебной и дополнительной литературой, Интернет, работа над вопросами контрольной работы.	4	
Тема 3.5 Тактика игры в защите	Самостоятельная работа 1. Взаимодействие игроков в защите.		
	Самостоятельная работа 1. Работа с учебной и справочной литературой. 2. Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и мышц спины.	4	

Тема 3.6 Тактика игры в нападении	Самостоятельная работа		
	1. Индивидуальные, групповые, командные приемы в нападении.		
	Самостоятельная работа 1. Работа с учебной и дополнительной литературой, Интернет, работа над вопросами контрольной работы.	4	
Раздел 4 Волейбол		28	
Тема 4.1 Техника владения мячом	Самостоятельная работа		
	1. Прием и передача мяча снизу и сверху на месте.		
	2. Прием и передача мяча снизу и сверху в движении.		
	3. Подача мяча.		
	Самостоятельная работа 1. Работа с учебной и дополнительной литературой, Интернет, работа над вопросами контрольной работы.	14	
Тема 4.2 Тактика игры в волейбол	Самостоятельная работа		
	1. Основные принципы коллективной игры.		
	2. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении.		
	3. Групповые тактические действия в защите и нападении.		
	Самостоятельная работа 1. Работа с учебной и дополнительной литературой, Интернет, работа над вопросами контрольной работы.	14	
Раздел 5 Лыжная подготовка		16	
Тема 5.1 Требования и правила безопасности на занятиях лыжной подготовки	Самостоятельная работа		
	1. Основные требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовки.	2	
	Самостоятельная работа 1. Работа с учебной и дополнительной литературой, Интернет, работа над вопросами контрольной работы.	2	
Тема 5.2 Овладение общими основами лыжной подготовки	Самостоятельная работа		
	1. Техника передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный.		
	Самостоятельная работа 1. Работа с учебной и дополнительной литературой, Интернет, работа над вопросами контрольной работы.	4	
Тема 5.3 Техника преодоления спусков,	Самостоятельная работа		
	1. Основные способы спусков, подъемов.		

подъемов, поворотов	2. Основные способы поворотов, торможений.		
	Самостоятельная работа 1. Работа с учебной и дополнительной литературой, Интернет, работа над вопросами контрольной работы.	8	
Раздел 6 Гимнастика		16	
Тема 6.1 Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений	1.Методика составления и проведения комплекса УГГ	2	1
	Самостоятельная работа 1. Работа с дополнительной литературой. 2. Разработка комплекса утренней гигиенической гимнастики. 3. Подборка упражнений для физкультминутки своей специальности.	2	
Тема 6.2 Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Самостоятельная работа		
	1. Страховка, самостраховка при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.		
	2.Упражнения на параллельных брусьях.		
	3.Упражнения на низкой перекладине.		
	Самостоятельная работа 1. Работа с учебной и дополнительной литературой, Интернет, работа над вопросами контрольной работы.	12	

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 Легкая атлетика		32	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Самостоятельная работа		
	1.Переменный повторный, эстафетный бег.		
Тема 1.2 Прыжок в длину с разбега	Самостоятельная работа	4	
	1. Работа со справочной литературой;		
Тема 1.3 Метание гранаты	Самостоятельная работа		
	1.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	4	
Тема 1.4 Бег по пересеченной местности (кросс)	Самостоятельная работа	4	
	1. Работа с учебной и дополнительной литературой, Интернет, работа над вопросами контрольной работы.		
Тема 1.5 Бег на средние дистанции и длинные дистанции	Самостоятельная работа		
	1.Тактика бега по пересеченной местности		
	2Совершенствование техники и тактики бега по пересеченной местности.		
	3. Спортивная тренировка.		
	Самостоятельная работа	8	
		12	

	1. Работа с учебной и дополнительной литературой, Интернет, работа над вопросами контрольной работы.		
Раздел 2 Баскетбол		28	
Тема 2.1 Правила игры и судейства	Самостоятельная работа		
	1.Самостоятельное судейство.		
Тема 2.2 Техника владения мячом	Самостоятельная работа	4	
	1. Работа с учебной и справочной литературой.		
Тема 2.3 Техника игры в защите	Самостоятельная работа		
	1.Совершенствование ведения и передачи мяча.		
	2. Штрафные броски		
	Самостоятельная работа	8	
Тема 2.4 Техника игры в нападении	Самостоятельная работа		
	1.Основные командные действия в нападении.		
Тема 2.5 Тактика игры в защите	Самостоятельная работа	4	
	1. Работа с учебной и дополнительной литературой, Интернет, работа над вопросами контрольной работы.		
Тема 2.6 Тактика игры в нападении	Самостоятельная работа		
	1.Основные тактические действия в нападении.		
	Самостоятельная работа	4	
Тема 2.6 Тактика игры в нападении	Самостоятельная работа		
	1. Работа с учебной и справочной литературой. 2.Составление тактических комбинаций игры и их решение.	4	
Раздел 3. Волейбол		28	

Тема 3.1 Техника владения мячом	Самостоятельная работа			
	1.Совершенствование приема и передачи мяча.			
	2.Совершенствование подачи мяча.			
	Самостоятельная работа 1. Работа с учебной и дополнительной литературой, Интернет, работа над вопросами контрольной работы.	8		
Тема 3.2 Техника игры в защите	Самостоятельная работа			
	1.Одиночное и групповое блокирование.			
	2.Индивидуальные и групповые действия в защите.			
	Самостоятельная работа 1. Работа с учебной и дополнительной литературой, Интернет, работа над вопросами контрольной работы.	8		
Тема 3.3 Техника игры в нападении	Самостоятельная работа			
	1.Основные технические приемы в нападении.			
	Самостоятельная работа 1. Работа с дополнительной литературой. 2.Выполнение утренней гигиенической гимнастики.	6		
Тема 3.4 Тактика игры в волейбол	Самостоятельная работа			
	1.Совершенствование тактических действий в защите и нападении.			
	Самостоятельная работа 1. Работа с учебной и справочной литературой. 2. Составление тактических комбинаций игры и их решение.	6		
Раздел 4 Лыжная подготовка		20		
Тема 4.1 Требования и правила безопасности на занятиях лыжной подготовки				
	1. Основы передвижения на лыжах.	2		1
	2.Строевые приемы с лыжами и на лыжах.			
	Самостоятельная работа 1. Работа с учебной и дополнительной литературой, Интернет, работа над вопросами контрольной работы.	8		
Тема 4.2 Овладение общими основами лыжной подготовки	Самостоятельная работа			
	2.Техника перехода с одновременных ходов к попеременным и обратно.			
	Самостоятельная работа	4		

	1. Работа с учебной и дополнительной литературой, Интернет, работа над вопросами контрольной работы.		
Тема 4.3 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов	Самостоятельная работа		
	1. Совершенствование техники спусков, подъемов.		
	2. Совершенствование техники поворотов, торможений.		
	Самостоятельная работа 1. Работа с учебной и дополнительной литературой, Интернет, работа над вопросами контрольной работы.	8	
Раздел 5. Гимнастика		16	
Тема 5.1 Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений	Практические занятия	2	1
	1. Методика составления и проведения комплекса ПГ		
	Самостоятельная работа 1. Работа с дополнительной литературой. 2. Разработка комплекса упражнений по производственной гимнастике конкретной специальности.	2	
Тема 5.2 Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Самостоятельная работа		
	1. Совершенствование техники выполнения упражнения на брусьях.		
	Самостоятельная работа 1. Работа с учебной и справочной литературой.	4	
Тема 5.3 Акробатика. Вольные упражнения	Самостоятельная работа		
	1. Составление и выполнение комбинации вольных упражнений.		
	2. Акробатические элементы и упражнения.		
	Самостоятельная работа 1. Работа с учебной и дополнительной литературой, Интернет, работа над вопросами контрольной работы.	8	

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. Баскетбол		32	
Тема 1.1 Техника владения мячом	Самостоятельная работа	12	
	1.Совершенствование бросков по кольцу.		
	2.Учебная игра с заданием.		
	3.Учебная игра		
Тема 1.2 Техника игры в защите	Самостоятельная работа	4	
	1. Учебная игра с заданием.		
	Самостоятельная работа 1. Работа с учебной и справочной литературой.		
Тема 1.3 Техника игры в нападении	Самостоятельная работа	4	
	1. Учебная игра с заданием.		
	Самостоятельная работа 1. Работа с учебной и дополнительной литературой, Интернет, работа над вопросами контрольной работы.		
Тема 1.4 Тактика игры в защите	Самостоятельная работа	8	
	1.Совершенствование основных тактических приемов в защите.		
	2.Учебная игра с заданием.		
	Самостоятельная работа 1. Работа с учебной и дополнительной литературой, Интернет, работа над вопросами контрольной работы.		
Тема 1.5 Тактика игры в нападении	Самостоятельная работа	4	
	1Учебная игра с заданием.		
	Самостоятельная работа 1. Работа с учебной и дополнительной литературой, Интернет, работа над вопросами контрольной		

	работы.	
Раздел 2. Волейбол		20
Тема 2.1 Техника игры в защите	Самостоятельная работа	4
	1.Одиночное и групповое блокирование.	
Тема 2.2 Техника игры в нападении	Самостоятельная работа	4
	1.Техника нападающего удара.	
	Самостоятельная работа 1.Работа с дополнительной литературой. 2Выполнение утренней гигиенической гимнастики.	
Тема 2.3 Тактика игры в волейбол	Самостоятельная работа	12
	1.Совершенствование тактических действий в защите и нападении.	
	2. Учебная игра с заданием.	
	3. Учебно-тренировочная игра.	
	Самостоятельная работа 1. Работа с учебной и дополнительной литературой, Интернет, работа над вопросами контрольной работы.	
Раздел 3. Лыжная подготовка		20
Тема 3.1 Овладение общими основами лыжной подготовки	Самостоятельная работа	20
	1.Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.	
	2.Техника контрольного лыжного хода.	
	3. Совершенствование техники преодоления неровностей	
	4. Совершенствование техники передвижения на лыжах	
	5. Прохождение дистанции. Контрольные нормативы.	
	Самостоятельная работа 1. Работа с учебной и дополнительной литературой, Интернет, работа над вопросами контрольной работы.	
Раздел 4. Гимнастика		16

Тема 4.1 Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений	Самостоятельная работа	4	
	1. Акробатические элементы и упражнения 2. Совершенствование вольных и акробатических упражнений.		
Тема 4.2 Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Самостоятельная работа	4	
	1. Работа с дополнительной литературой. 2. Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной физической подготовки.		
Тема 4.3 Акробатика. Вольные упражнения	Самостоятельная работа	2	
	1. Совершенствование техники выполнения упражнения на брусьях.		
	Самостоятельная работа 1. Работа с учебной и справочной литературой.		
	Самостоятельная работа	2	
	1. Работа с учебной и справочной литературой.		
Всего		328	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивных залов: «Спортивные игры» и «Гимнастика», двух лыжных баз, стадиона.

Оборудование спортивных залов: спортивный инвентарь, гимнастические снаряды, макет спортивного зала, таблицы, схемы.

Технические средства обучения: компьютер, секундомеры.

Оборудование лыжных баз: лыжные комплекты, мази

Оборудование стадиона: спортивный городок, прыжковая яма, футбольная и волейбольная площадки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. 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», 2015. – 176 с Гриф Минобрнауки;
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2016– 352 с. Гриф Минобрнауки.

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», 2018– 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;

Нормативная литература:

1. Контрольные нормативы.
2. Тесты.
3. Единая классификация по легкой атлетике и легкой атлетике.
4. 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: nqinx1.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](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
 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/

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» - Волшоград.
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
Усвоенные знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос. Зачет.
- основы здорового образа жизни.	Устный опрос. Контрольная работа . Зачет.
Освоенные умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Тестирование. Зачет

Зачетные нормативы для студентов ССУЗ

Юноши

№	Виды упражнений	5	4	3	5	4	3	5	4	3
		2 курс			3 курс			4 курс		
1.	Бег 100м\с	13.8	14.2	14.6	13.6	13.8	14.2	13.4	13.6	13.8
2.	Бег 1000м\с	3.30	3.40	3.50	3.20	3.30	3.40	3.15	3.20	3.30
3.	Бег 3000м Мин\сек	13.30	14.00	14.30	13.00	13.30	14.30	13.00	13.30	14.00
5.	Прыжки в длину с разбега ,м	4.40	4.20	4.00	4.60	4.40	4.20	4.80	4.60	4,40
6.	Метание гранаты,700гр\м	36	34	32	38	36	34	40	38	36
7.	Плавание 100м мин\сек	2.40	2.45	100 б\в	2.35	2.40	2.45	2.25	2.30	2.35
8.	Лыжные гонки 5000м\мин	27	28	29	24.30	27	28	23.30	26	27
	Марш-бросок 8000м\мин	55	56	57	54	55	56	54	55	56
9.	Гимнастика: подтягивание (количество)	10	9	8	13	10	8	13	10	8
10.	Подъем переворотом, количество	4	3	2	5	4	3			