

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАБАРДИНО - БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. Х.М. БЕРБЕКОВА»  
КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ЭКОНОМИКИ**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа информационных  
технологий и экономики

  
З.Х. Этueva/  
« 31 » августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Программа подготовки специалистов среднего звена  
09.02.07 - Информационные системы и программирование**

**Среднее профессиональное образование**

**Квалификация выпускника  
Специалист по информационным системам**

**Очная форма обучения**

**Нальчик, 2022**

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «БД.05 Физическая культура» в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259)

Составитель: Кудашева И.Р., преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании ЦК общеобразовательных и гуманитарных дисциплин.

Протокол № 1 от «31» августа 2022г.

Председатель ЦК



Уметова И.М.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>                  | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                      | <b>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>                         | <b>13</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ .....</b> | <b>15</b> |

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

## **БД.05 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 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** базовая дисциплина общеобразовательного цикла

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

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

#### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
  - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
  - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
  - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
  - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
  - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
  - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
  - принятие 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;
- 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:**

- 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 рабочей программы учебной дисциплины:**

объем образовательной программы учебной дисциплины – 117 часов, в том числе:  
объем работы обучающихся с преподавателем – 117

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

| <b>Вид учебной работы</b>                                   | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>   | <b>117</b>         |
| <b>Объем работы обучающихся с преподавателем</b>            | <b>117</b>         |
| в том числе:  |                    |
| теоретическое обучение                                      | 2                  |
| практические занятия  | 115                |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1  | 2   | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1. Теоретический</b>   |   | <b>2</b>    |                  |
| Тема 1.1. (1семестр)<br>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | Содержание учебного материала: Современное состояние ФК и спорта. ФК и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение. Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура». Особенности организации физического воспитания в учебном заведении. Работа со студентами СМГ. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. | 2           | 1,2              |
| <b>Раздел 2. Практический<br/>Легкая атлетика</b>  |   | <b>22</b>   |                  |
| Тема 2.1.<br>Обучение технике бега на короткие дистанции   | Содержание учебного материала:<br>Техника безопасности; специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 4х9м, бег 20, 30,60,100. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.  |             |                  |
|  | Практические занятия<br>Стартового разгона, бега по дистанции, финиширования; техника бега на 30м , бега на 20,30, 60,100, с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, по выражу.   | 5           | 2                |

|   |   |           |   |
|---|---|-----------|---|
|   | Повторный бег на отрезках 30-50м. Челночный бег 4х9. Эстафеты.  |           |   |
| Тема 2.2.<br>Обучение технике бега на средние и длинные дистанции | Содержание учебного материала<br>Специальные беговые упражнения. Повторный бег по 200, 400м. Бег 500, 1000м. Развитие скоростно-силовой выносливости.   |           |   |
|   | Практические занятия<br>Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. Повторный бег по 200, 400м. Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м. Развитие специальной и общей выносливости. | 7         | 2 |
| Тема 2.3.<br>Обучение технике прыжка в длину с места              | Содержание учебного материала:<br>Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки.  |           |   |
|   | Практические занятия<br>Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств   | 4         | 2 |
| Тема 2.4.<br>Обучение технике метания                             | Содержание учебного материала:<br>Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания (мяча).  |           |   |
|   | Практические занятия<br>Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов.  | 4         | 2 |
| Тема 2.5.<br>Контрольные занятия                                  | выполнение контрольного норматива в беге на 60 м.; на 500-1500м прыжках в длину;<br>Подтягивание.<br>Рубежный контроль 1  | 1<br>1    | 2 |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>  |   | <b>25</b> |   |
| Тема 3.1.<br>Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча.     | Содержание учебного материала:<br>Техника безопасности; правила игры. Передвижения в стойке игрока. Остановки в два шага и прыжком. Повороты на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной руками. Передачи мяча двумя и одной руками. Учебные игры.                          |           |   |
|   | Практические занятия  |           | 2 |

|                                     |  |   |   |
|-------------------------------------|--|---|---|
|                                     | Обучение технике передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Обучение технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в прыжке. Передача мяча одной и двумя руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке | 4 |   |
| Тема 3.2.<br>Ведение мяча.          | Содержание учебного материала:<br>Ведение мяча правой и левой рукой на месте, с шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения со зрительным и без зрительного контроля  |   |   |
|                                     | Практические занятия<br>Техника бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении. Совершенствование в технике бросков одной и двумя руками .   | 6 | 2 |
| Тема 3.3.<br>Броски мяча в корзину. | Содержание учебного материала:<br>Броски мяча в корзину двумя и одной руками разными способами с различных дистанций. Штрафные броски.   |   |   |
|                                     | Практические занятия<br>Техника бросков мяча в корзину двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места и в движении. Совершенствование в технике бросков одной и двумя руками от головы Техника штрафных бросков: от груди, от головы.   | 7 | 2 |
| Тема 3.4.<br>Техника защиты         | Содержание учебного материала:<br>Приемы овладения мячом. Приемы техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Учебные игры. Подвижные игры с элементами баскетбола.   |   |   |
|                                     | Практические занятия<br>Техника приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. Техника защиты: перехват мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.  | 2 | 2 |
| Тема 3.5.<br>Техника нападения.     | Содержание учебного материала:<br>Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры.  |   |   |
|                                     | Практические занятия   |   | 2 |



|  |  |           |     |
|--|--|-----------|-----|
|  | Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча. Учебные игры. Подвижные игры с элементами баскетбола.  | 2         |     |
|  | Промежуточная аттестация в форме зачета  | 2         | 2   |
| Тема 3.6.<br>Основы судейства.<br>Правила игры.<br>Практика судейства.   | Содержание учебного материала:<br>правила судейства (жесты судьи) ; правила игры; техника безопасности; судейство учебных игр  |           |     |
|  | Практические занятия<br>судейство учебных игр  | 2         | 2   |
| Тема 3.7.<br>Контрольные занятия   | броски, зачетные упражнения, игра; тестирование.<br>Рубежный контроль 2 (1с)   | 1<br>1    | 2   |
|  | Промежуточная аттестация в форме зачета  | 2         |     |
| <b>Раздел 4.<br/>Методико-практический</b>   | 2 семестр  |           |     |
| Тема 4.1 (2 семестр)<br>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Понятия «работоспособности», «утомления», «усталость». Взаимосвязь работоспособности и утомления. Функциональные пробы. Средства и методы повышения уровня физической работоспособности. Калорическая ценность питательных веществ. Медико-биологические средства повышения физической работоспособности. Другие физические средства повышения работоспособности. | 4         | 1,2 |
| <b>Раздел 5. Волейбол</b>  |  | <b>30</b> |     |
| Тема 5.1.<br>Стойки и перемещения волейболиста.<br>Прием и передача мяча сверху двумя руками   | Содержание учебного материала:<br>Техника безопасности. Правила игры. Перемещения и стойки игрока. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Эстафеты с элементами волейбола. Игры по упрощенным правилам.   |           |     |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | <p>Практические занятия</p> <p>Техника стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами, выпадами в различных направлениях. Подводящие упр. : передача над собой , в стену. Овладение техники верхней передачи мяча двумя руками: стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, в колоннах. Игры по упрощенным правилам.</p> | 6 | 2 |
| Тема 5.2.<br>Прием и передача мяча<br>снизу               | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками, игровые задания. Учебные игры.</p>   |   |   |
|   | <p>Практические занятия</p> <p>Овладение техникой подводящих и специальных упражнений : передача над собой , в стену. Овладение техники нижней передачи мяча двумя руками: стоя на месте и в движении, через сетку, в парах. Игра по упрощенным правилам.</p>   | 6 | 2 |
| Тема 5.3.<br>Подачи мяча                                  | <p>Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нижней прямой, верхней прямой подачи. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая подачи.</p>  |   |   |
|   | <p>Практические занятия</p> <p>Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи (ознакомление. ) Игра по упрощенным правилам.</p>   | 6 | 2 |
| Тема 5.4.<br>Нападающий удар.<br>Тактика игры в нападении | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нападающего удара. Нападающий удар. Тактика игры в нападении. Учебная игра.</p>   |   |   |
|   | <p>Практические занятия</p> <p>Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Ознакомление с техникой нападающего удара: разбега, напрыгивания, толчка, удару по мячу. Тактика игры в нападении. Учебная игра.</p>  | 4 | 2 |
| Тема 5.5.<br>Блокирование.<br>Тактика игры в защите       | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>Специальные и подводящие упражнения для овладения блокированием. Одиночный блок. Тактика игры в защите. Учебная игра по правилам.</p>  |   |   |
|   | <p>Практические занятия</p> <p>Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения</p>  |   | 2 |

|  |   |           |   |
|--|---|-----------|---|
|  | блокированием. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Отбивание мяча от сетки. Различные варианты защиты. Учебная игра.   | 4         |   |
| Тема 5.6.<br>Основы судейства.<br>Правила соревнований.<br>Практика судейства. | Содержание учебного материала: судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры, участвовать в судействе учебных игр.   |           |   |
|  | Практические занятия<br>Учебные игры. Участие в судействе учебных игр.  | 2         | 2 |
| Тема 5.7.<br>Контрольные занятия   | набивания сверху, снизу; верхняя, нижняя передачи в парах; подачи.<br>Рубежный контроль 1(2с)   | 1<br>1    | 2 |
| <b>Раздел 6. Практический<br/>Легкая атлетика</b>                              |   | <b>30</b> |   |
| Тема 6.1.<br>Обучение технике бега на короткие дистанции                       | Содержание учебного материала:<br>Техника безопасности; специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 4х9м, бег 20, 30,60,100. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.  |           |   |
|  | Практические занятия<br>Стартового разгона, бега по дистанции, финиширования; техника бега на 30м , бега на 20,30, 60,100, с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, по виражу. Повторный бег на отрезках 30-50м. Челночный бег 4х9. Эстафеты.          | 6         | 2 |
| Тема 6.2.<br>Обучение технике бега на средние и длинные дистанции              | Содержание учебного материала<br>Специальные беговые упражнения. Повторный бег по 200, 400м. Бег 500, 1000м. Развитие скоростно-силовой выносливости.   |           |   |
|  | Практические занятия<br>Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. Повторный бег по 200, 400м. Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м. Развитие специальной и общей выносливости. | 4         | 2 |
| Тема 6.3.<br>Обучение технике прыжка в длину с места                           | Содержание учебного материала: Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки.   |           |   |

|  |   |            |   |
|--|---|------------|---|
|  | Практические занятия. Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств | 4          | 2 |
| Тема 6.4.<br>Марш-бросок               | Содержание учебного материала:<br>Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.   |            |   |
|  | Практические занятия<br>Бег в чередовании с ходьбой .   | 9          | 2 |
| Тема 6.5..<br>Обучение технике метания | Содержание учебного материала:<br>Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания (мяча).                  |            |   |
|  | Практические занятия<br>Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов.                              | 5          | 2 |
| Тема 6.6.<br>Контрольные занятия       | выполнение контрольного норматива в марш-броске; челночный бег 3 x 10м. ; силовая подготовка<br>Рубежный контроль 2(2сем)   | 1<br>1     | 2 |
|  | <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>  | <b>2</b>   | 2 |
|  | <b>Всего:</b>   | <b>117</b> |   |

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**

Реализация учебной дисциплины требует наличия помещения, объектов физической культуры и спорта, мест для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащенных соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Имеются в наличии оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, секундомеры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи.

Открытая спортивная площадка:

- брусok отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ППССЗ СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования используются имеющиеся в КБГУ:

- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом, волейболом, мини-футболом;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой.

Для проведения учебно-методических занятий используются комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

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

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

**Основные источники:**

**Основные источники:**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013 Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С. Легкая атлетика М.: «Академия», 2003. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
3. Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. Физическая культура студента: М.: Гардарики, 2006. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
4. Железняк Ю.Д., Партнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В.

Спортивные игры: Техника, тактика образования: Учебное пособие /. – М.: издательский центр «Академия», 2001. – 520 с. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)

**Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
2. Епифанов В.А. Лечебная физкультура и массаж: учебник. 2013. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу ФИС.: 1970. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
4. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента –М., Альфа-М .2003 Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
5. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник М.: «Кнорус», 2013. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения М.: «Академия», 2007. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта М.: «Академия», 2003. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
8. Приложение №1 « Методические рекомендации по проведению практических занятий и самостоятельной подготовки студентов »

**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)
5. <http://www.studmedlib.ru>
6. <http://www.knigafon>
7. <http://www.e.lanbook.com>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а так же выполнения обучающимся индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности (выполнение обязательных тестов по общей и профессионально-прикладной физической подготовке (не ниже "удовлетворительно"). Аттестация студентов проводится по балльно-рейтинговой системе.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)   | Формы и методы контроля<br>и оценки результатов обучения   |
|---|--|
| <p><b>• личностных:</b></p> <p>готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>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;</p> <p>готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных</p> | <p>Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, практические задания по работе с информацией, оценка техники выполнения двигательных действий . Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр, индивидуальные задания.</p> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Защита докладов.</p> <p>Ведение дневника самоконтроля</p> <p>Рубежный контроль. Промежуточная аттестация</p> |

|   |  |
|---|--|
| <p>ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>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;</p> <p>принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите.</p>  |  |
| <p>• <b>метапредметных:</b></p> <p>способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>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;</p> <p>формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении</p> | <p>Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, практические задания по работе с информацией, оценка техники выполнения двигательных действий . Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр, индивидуальные задания.</p> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Защита докладов.</p> <p>Ведение дневника самоконтроля</p> <p>Рубежный контроль. Промежуточная аттестация</p> |



|  |  |
|--|--|
| <p>когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p>  |  |
| <p>• <b>предметных:</b></p> <p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>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).</p> | <p>Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, практические задания по работе с информацией, оценка техники выполнения двигательных действий . Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр, индивидуальные задания.</p> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Защита докладов.</p> <p>Ведение дневника самоконтроля</p> <p>Рубежный контроль. Промежуточная аттестация</p> |
|  |  |



# Приложения

## Приложение 1

Оценка уровня физических способностей студентов

| №<br>п/п | Физические<br>способности | Контрольное<br>упражнение (тест)          | Возраст,<br>лет | Оценка          |             |                 |                 |             |               |
|----------|---------------------------|---|-----------------|-----------------|-------------|-----------------|-----------------|-------------|---------------|
|          |                           |   |                 | Юноши           |             |                 | Девушки         |             |               |
|          |                           |   |                 | 5               | 4           | 3               | 5               | 4           | 3             |
| 1        | Скорост-<br>ные           | Бег 30 м, с                               | 16              | 4,4<br>и выше   | 5,1—4,8     | 5,2<br>и ниже   | 4,8<br>и выше   | 5,9—5,3     | 6,1<br>и ниже |
|          |                           |   | 17              | 4,3             | 5,0—4,7     | 5,2             | 4,8             | 5,9—5,3     | 6,1           |
| 2        | Координа-<br>ционные      | Челночный бег 3×10 м, с                   | 16              | 7,3<br>и выше   | 8,0—7,7     | 8,2<br>и ниже   | 8,4<br>и выше   | 9,3—8,7     | 9,7<br>и ниже |
|          |                           |   | 17              | 7,2             | 7,9—7,5     | 8,1             | 8,4             | 9,3—8,7     | 9,6           |
| 3        | Скоростно-<br>силовые     | Прыжки в длину с<br>места, см             | 16              | 230<br>и выше   | 195—210     | 180<br>и ниже   | 210<br>и выше   | 170—190     | 160<br>и ниже |
|          |                           |   | 17              | 240             | 205—220     | 190             | 210             | 170—190     | 160           |
| 4        | Выносли-<br>вость         | 6-минутный бег, м                         | 16              | 1 500<br>и выше | 1 300—1 400 | 1 100<br>и ниже | 1 300<br>и выше | 1 050—1 200 | 900<br>и ниже |
|          |                           |   | 17              | 1 500           | 1 300—1 400 | 1 100           | 1 300           | 1 050—1 200 | 900           |
| 5        | Гибкость                  | Наклон вперед из<br>положения стоя,<br>См | 16              | 15<br>и выше    | 9—12        | 5<br>и ниже     | 20<br>и выше    | 12—14       | 7<br>и ниже   |

|   |         |   |              |                        |                 |                      |                        |                    |                      |
|---|---------|---|--------------|------------------------|-----------------|----------------------|------------------------|--------------------|----------------------|
|   |         |   | 17           | 15                     | 9—12            | 5                    | 20                     | 12—14              | 7                    |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на<br>высокой перекладине из<br>виса,<br>количество раз (юноши),<br>на низкой перекладине<br>из виса<br>лежа, количество раз<br>(девушки) | 16<br><br>17 | 11<br>и выше<br><br>12 | 8—9<br><br>9—10 | 4<br>и ниже<br><br>4 | 18<br>и выше<br><br>18 | 13—15<br><br>13—15 | 6<br>и ниже<br><br>6 |

## Приложение 2

### Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения (ППФП)

| Тесты  | Оценка в баллах |       |        |
|--|-----------------|-------|--------|
|  | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 3 000 м (мин, с)  | 12,30           | 14,00 | б/вр   |
| 2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)   | 10              | 8     | 5      |
| 3. Прыжок в длину с места (см)   | 230             | 210   | 190    |
| 4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)   | 9,5             | 7,5   | 6,5    |
| 5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)   | 13              | 11    | 8      |
| 6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)   | 12              | 9     | 7      |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)   | 7,3             | 8,0   | 8,3    |
| 8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)   | 7               | 5     | 3      |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений:<br>- утренней гимнастики;<br>- производственной гимнастики;<br>- релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9            | До 8  | До 7,5 |

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

### Приложение 3

#### Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения (ППФП)

| Тесты   | Оценка в баллах |       |        |
|---|-----------------|-------|--------|
|   | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 2 000 м (мин, с)   | 11,00           | 13,00 | б/вр   |
| 2. Прыжки в длину с места (см)  | 190             | 175   | 160    |
| 3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)  | 8               | 6     | 4      |
| Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине<br>4.(количество раз)   | 20              | 10    | 5      |
| 5. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)  | 8,4             | 9,3   | 9,7    |
| 6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)  | 10,5            | 6,5   | 5,0    |
| 7. Гимнастический комплекс упражнений:<br>- утренней гимнастики;<br>- производственной гимнастики;<br>- релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | До 9            | До 8  | До 7,5 |

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

#### Приложение 4

##### Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени).

